

# దివ్యజీవన విజ్ఞానము

## శ్రీశ్రీశ్రీ (108) నారాయణ స్వామి గారు

ఆధ్యాత్మిక గురువు




సంకలన కర్త :

**శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్** M.Sc.,



**ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగాత్మిక సత్సంగము**

సదాశివపేట, జి॥ మెదక్, తెలంగాణ రాష్ట్రం, ఇండియా.

పిన్ కోడ్ - 502 291


## దివ్యజీవన విజ్ఞానము

(ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగాత్మక సత్సంగము)


ప్రథమ ముద్రణ : 2014

ప్రతులు : 1000

ప్రచురణకర్త : **శ్రీ ఎన్. బస్వరాజ్** M.Sc.,
రిటైర్డ్ లెక్చరర్
ఇ.నెం. 3-2-115, నరేంద్రజీ రోడ్,
సదాశివపేట, జి॥ మెదక్.
సెల్ : 9963868180

ముద్రణ : **మారుతి ప్రింటర్స్**
రైతుబజార్ దగ్గర, సంగారెడ్డి,
జి॥ మెదక్.
సెల్ : 9963121222


****

## విషయ సూచిక



### 1 వ అధ్యాయము



### 2 వ అధ్యాయము



### 3 వ అధ్యాయము



### 4 వ అధ్యాయము

# పరిచయము

మద్గురు దేవులైన శ్రీశ్రీశ్రీ నారాయణస్వామి (విక్టర్ థామస్) గారి పాదపద్మములకు నమస్కరిస్తూ వారి పరిచయ వివరాలను వ్రాయుచున్నాను.

గురువుగారి జన్మస్థలము కేసంపేట గ్రామము, జిల్లా నల్గొండ.

తల్లి : రాజమ్మ, తండ్రి : రంగయ్య, జన్మించిన తేది : 05-06-1929.

గురువుగారి కుటుంబము సిక్రిందాబాద్, లాలాగూడలో నివసించు సమయమున 1943 ప్రాంతములో గురువు గారి ఇంటికి హిమాలయము (హరిద్వార్) శివానందాశ్రమము నుండి ఐదుగురు సాధువులు భిక్షకై వచ్చినారు. శ్రీ నారాయణస్వామి వారికి చిన్నతనము నుండి సాధువులపై అపారభక్తి యుండుట వలన తన ఇంట్లోని రొట్టెలన్నియు ఆ సాధువులకు ఇచ్చివేసెను. సాధువులు వెళ్ళిన తరువాత గురువుగారి తల్లి రొట్టెలు గల గంప ఖాళీగా ఉండటం తెలుసుకొని కర్ర తీసుకొని నారాయణస్వామి గారిని దండించుటకై వెంబడించెను. స్వామి గారు బయటకు కొంత దూరము పరిగెత్తే సరికి సాధువులు మళ్ళీ ఎదురైనారు. వారి వెంట ఆశ్రమానికి వస్తానని అడుగగా, వారు అంగీకరించి తమ వెంట ఆశ్రమానికి తీసుకెళ్ళి, వారి తల్లిదండ్రులకు ఉత్తరం వ్రాసినారు. 5 సంవత్సరాల సాధన తర్వాత తిరిగి పంపిస్తామన్నారు. శ్రీ శివానందస్వామి వారి ఆధ్వర్యంలో కఠిన సాధనలు చేసి గురువుగారి అనుగ్రహానికి పాత్రులైనారు. శ్రీ శివానందస్వామి గారిని సన్యాస దీక్ష ననుగ్రహించుమని ప్రార్థించగా వారు గృహస్థాశ్రమమునే అవలంబించమని ఆదేశించారట. 1947-48 ప్రాంతములో సికింద్రాబాద్‌కు తిరిగి వచ్చారు. 1948 లో శ్రీ నారాయణస్వామి వారు హైద్రాబాద్ ఆర్మీలో ఉద్యోగంలో చేరారు. 1948 వేసవిలో శ్రీ నారాయణస్వామి వారి వివాహము జరిగినది. అప్పుడు విక్టర్ థామస్ అనిపిలిచేవారు. బేగంపేటలోని పోలీస్ లైన్‌లో నివసించేవారు. ఆ తర్వాత పోలీస్ శాఖలో చేరినారు. ఆ తర్వాత వారు వృత్తి రీత్యా ఏ ప్రాంతానికి బదిలీ అయినను ఆ ప్రాంతంలో సత్సంగ కార్యక్రమాలు నడిపేవారు. ప్రధానంగా రామగుండం (కరీంనగర్ జిల్లా) మరియు సదాశివపేట (మెదక్ జిల్లా) లలో విశేష యోగ సాధనా కార్యక్రమాలు నడిపారు. 1987 లో రిటైర్ అయిన తరువాత సంగారెడ్డి, మెదక్ జిల్లాలో స్థిర నివాసము ఏర్పరచుకున్నారు. శ్రీ థామస్ స్వామి గారి బావమరిది గారైన శ్రీ క్రిష్ణ స్వామి (ఆర్కిటెక్ట్ ఇంజనీరు,



రచయిత, కవి) గారితో కలిసి తీవ్ర యోగ సాధనలు చేసెడివారు. సుదీర్ఘమైన ఆధ్యాత్మిక చర్చలు చేసెడివారు.

అమెరికాలో స్థిరపడిన శ్రీ క్రిష్ణస్వామి గారి కుమారుల సందేహాలను తీర్చు ఆధ్యాత్మిక సందేశాలను పోస్టు ద్వారా పంపెడివారు. 1989 లో శ్రీ నారాయణస్వామి వారు శ్రీ ఆత్మకూరు లక్ష్మయ్య (రిటైర్డ్ ఎం.సి.ఆర్.డి.ఓ) గారి ద్వారా సదాశివపేటలోని మా సత్సంగ బృందమునకు పరిచయము చేయబడినారు. ప్రతి ఆదివారము సదాశివపేటలో సత్సంగ కార్యక్రమము నిర్వహించమని కోరగా స్వామి వారు మొదట తిరస్కరించినా, తరువాత వారి గురువు గారైన స్వామి శివానంద స్వామి వారి ఆదేశములతో అంగీకరించినారు. ఆ తరువాత ప్రతి ఆదివారము తన స్వంత ప్రయాణ ఖర్చుతో సదాశివపేటకు వచ్చి ఉదయము 10-00 గంటల నుండి సాయంత్రము 5-00 గంటల వరకు సత్సంగ కార్యక్రమము నడిపెడివారు. సత్సంగములో 1) ప్రార్థన శ్లోకాలు (133) చదువుట, 2) ప్రాణాయామ అభ్యాసము, 3) భక్తిపాటలపై క్యాసెట్ ధ్యానము, 4) జ్ఞానసభ మొదలగు కార్యక్రమములుండేవి.

శ్రీ నారాయణస్వామి గారు ఈ క్రింది అంశములను ఆదివారము సత్సంగములో వివరించెడివారు. గురూపదేశమును పొందుటకు ముందు తెలుసుకొనవలసిన సత్సంగ జ్ఞానము మరియు చేయవలసిన సాధారణ సాధనలు.

**1) <u>పురుషార్థాలు :-</u>** ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షములు. ధర్మ మార్గములో డబ్బు సంపాదించి, కోర్కెలను తీర్చుకొని మోక్షము కొరకు ప్రయత్నించవలెను.

**2) <u>వాసనాత్రయము :-</u>**

i) **దేహవాసన** (తన దేహముపైన గాని స్త్రీ దేహముపై గాని వ్యామోహము),

ii) **శాస్త్రవాసన** (ఏ శాస్త్రములో ఏముందో తెలుసుకోవాలను తపన),

iii) **లోకవాసన** (లోకంలో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలనే తాపత్రయము) లను వదిలి వేయవలెను.

**3) <u>మూడు న్యాయాలు :-</u>**

**అ) మర్కట కిశోర న్యాయము :** కోతిపిల్ల తన తల్లిని గట్టిగా పట్టుకొనవలసియుండును. తల్లి చెట్ల కొమ్మలపై దూకుతున్నపుడు కోతిపిల్ల పట్టుసడలిన కింద పడే ప్రమాదముగలదు. సాధారణ భక్తుడు (కోతిపిల్లలాగా) భగవంతుని భక్తిని శ్రద్ధగా ఆచరించవలెను.

**ఆ) మార్జాల కిశోర న్యాయము :** పిల్లి కూనలను తల్లి తన నోటితో పట్టుకుని ఇల్లు ఇల్లు తిప్పును. వాటికి ఎటువంటి నొప్పి కలుగదు. అవి పూర్తిగా తల్లిపైన సమర్పణ భావముతో ఉండును. భగవంతునిపై పూర్తి సమర్పణ భావముతో సాధన చేయవలెను.

**ఇ) భ్రమర కీటక న్యాయము :** తుమ్మెద పచ్చ పురుగును తెచ్చి తనగూటిలో ఉంచి దాని చుట్టు ఝుంకారనాదము చేస్తూ తిరగడం వల్ల పచ్చ పురుగు తుమ్మెదగా మారును. నిరంతర ప్రణవనాదోపాసన వలన మనోలయమును పొంది తన్మయత్వమున ఉండును.

4) <u>పుత్రుల రకాలు :-</u>

**అ) శతృపుత్రుడు :** గతజన్మలోని ప్రతీకారమును తీర్చుకొనుటకై పుత్రునిగా జన్మించి తల్లిదండ్రులను బాధించును.

**ఆ) ఋణపాతక పుత్రుడు :** గతజన్మలోని ఋణం (బాకీని) వసూలు చేయుటకు వికలాంగునిగానో, తీవ్ర వ్యాధిగ్రస్తునిగానో జన్మించి బాగా డబ్బు ఖర్చు చేయించును.

**ఇ) ఉదాసీన పుత్రుడు :** తల్లిదండ్రుల కష్టసుఖాలను పట్టించుకోకుండా, తల్లిదండ్రులకు ఎటువంటి సేవా, సహాయములను చేయకుండా ఉదాసీనంగా ఉండే పుత్రుడు.

**ఈ) సేవక పుత్రుడు :** తల్లిదండ్రులను అత్యంత భక్తి శ్రద్దలచేత నిరంతరము సేవ చేయు పుత్రుడు.

5) <u>సాధనాచతుష్టయము :-</u>

**1) వివేకము :** ఇది శాశ్వతము (నిత్యము) ఇది అశాశ్వతము (అనిత్యము) అని తెలుసుకొను జ్ఞానము.

**2) <u>వైరాగ్యము</u> :** విషయ భోగముల యందు ఆసక్తి లేకుండుట.

**3) శమాదిషట్క సంపత్తి :**

i) శమము : అంతరేంద్రియముల (మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం,అహంకారం) నిగ్రహం.

ii) దమము : జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియముల (బాహ్యేంద్రియ) నిగ్రహము.

iii) ఉపరతి : ఇంద్రియములు అంతర్ముఖమగుట.

iv) తితీక్ష : ఓర్పు, మానావమానములయందు, సుఖ, దుఃఖముల యందు సమభావము కల్గియుండుట.



v) శ్రద్ధ : గురువాక్యములను శ్రద్ధగా వినుట.

vi) సమాధానము : సమాధానపడుట.

**4) ముముక్షత్వము :** మోక్షమును పొందవలెనని కోరిక కలిగియుండుట.

6) <u>వృత్తి రీత్యా గురువులు (మూడు రకములు) :-</u>

**అ) <u>మృగవృత్తి</u> :** బాహ్య, ఆడంబర వేషాలు ధరించి అపరిపక్వ జ్ఞానముతో ప్రజలను మోసగించు వాడు మృగవృత్తిగల గురువు.

**ఆ) <u>మీనవృత్తి</u> :** చేప (మీనం) ఎల్లప్పుడు నీళ్ళలో ఉండి ఆనందించునట్లు, ఎల్లప్పుడు అడవిలోని గుహలలో ఉంటూ సమాధి ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉండే గురువు మీనవృత్తి గల గురువు. ఇతడు సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండడు. కాని అతని మహిమవల్ల అతనుండే పరిసరాలను ప్రభావితం చేస్తారు.

**ఇ) <u>కూర్మవృత్తి</u> :** తాబేలు (కూర్మం) కొంతకాలం నీటిలోను, కొంతకాలం నేలపైనను నివసించునట్లు కొందరు గురువులు సమాధిలో ఉండి ఆనందిస్తూ, కొంత కాలం సమాజములో అందుబాటులో నుంటూ సాధారణ జనులకు జ్ఞానం ప్రసాదించెదరు.

7) <u>జ్ఞాన రీత్యా గురువులు (నాలుగు రకములు) :-</u>

**అ) శిక్షా గురువు :** పాఠశాలలో విద్యా బుద్ధులు నేర్పు గురువును శిక్షా గురువు అందురు.

**ఆ) దీక్ష గురువు :** మంత్రమును ఉపదేశించి జపసాధన తెలియజేయు గురువును దీక్షా గురువు అందురు.

**ఇ) మోక్ష గురువు :** మోక్షమును ఇచ్చెడి యోగము అనగా అష్టాంగయోగము లేదా సాంఖ్య, తారక, అమనస్క యోగములతో కూడిన రాజయోగము లలో ఒక మార్గమును ఉపదేశించి సంప్రజ్ఞాత సమాధి (జీవన్ముక్త దశ), అసంప్రజ్ఞాత సమాధి, సబీజ మరియు నిర్బీజ సమాధి (విదేహముక్తి) అయిన కేవలాత్మ స్థితి నొసంగెడి గురువు, మోక్ష గురువు.

**ఈ) సత్ గురువు :** మోక్ష సాధన స్థితిలో సత్‌గురువు దర్శనమవుతుంది.

8) <u>శిష్యులు (నాలుగు రకములు) :-</u>

**అ) ఆముదం :** ఆముదం దీపం చాలా ఆలస్యంగా వెలుగుతుంది. అలాగే ఆముదం లాంటి శిష్యులు జ్ఞానమును గ్రహించుటకు చాలా కాలము పడుతుంది.

**ఆ) బొగ్గులు :** బొగ్గులు చాలా సేపు గాలి విసిరితే గాని నిప్పులుగా మారవు. బొగ్గుల్లాంటి శిష్యులు జ్ఞానం గ్రహించుటకు కొంత సమయం పడుతుంది.

**ఇ) కిరోసిన్ :** కిరోసిన్‌లాంటి శిష్యులు తొందరగా జ్ఞానం గ్రహిస్తారు.

**ఈ) పెట్రోల్ :** పెట్రోల్‌లాంటి శిష్యులు జ్ఞానం వెంటనే గ్రహిస్తారు.

## సాధారణ సాధనలు

1) **నిత్యానుష్ఠానము :–** ప్రతి ఒక్కరు ప్రతి దినము ఉదయము కాల కృత్యాలు, స్నానం ముగించుకొని వారి ఇంట్లోని దైవమందిరములో గాని, వీలైతే దేవాలయమునకు వెళ్ళి గాని దైవప్రార్థన శ్లోకములు చదువుట లేదా భగవద్గీత పఠనం లాంటి స్వాధ్యాయ కార్యక్రమములో పాల్గొనుట.

2) **రోడ్డుపై నడచునప్పుడు :–** దారిలో ఎదురయ్యే దేవాలయములలోని అధిష్ఠాన దేవతల గాయత్రి మంత్రములను గాని, స్తోత్రములను గాని, ప్రార్థనలను గాని మనస్సులో స్మరించుట.

3) **భూత యజ్ఞము :–** తాను భోజనము చేయుటకు ముందు సాధువుకు, ఆవుకు లేదా కుక్కలకు ఆహారమునిచ్చుట లేదా చీమలకు చెక్కెర వేయుట. పచ్చి జొన్నరొట్టె, లేదా గోదుమ రొట్టెను 108 ముక్కలుగా కోసి వాటిపై ఓం నమః శివాయ మంత్రమును వ్రాసిన కాగితం ముక్కలను అంటించి, ఉండలుగా చుట్టి ప్రవహించే నీటిలోని చేపలకు ఓం నమః శివాయ జపం చేస్తూ ఒక్కొక్క ఉండను వేయాలి.

4) **108 పూలచే దైవార్చన :–** ఉగాది, దసరా, దీపావళి మొదలగు పండుగల సందర్భంగా ఆయా పండుగలకు సంబంధించిన దేవతల 1) బీజమంత్రం, 2) గాయత్రీ మంత్రం, 3) మహామంత్రములను పఠిస్తూ ప్రతి పైమూడు మంత్రములకు ఒక పుష్పాన్ని దేవతా విగ్రహముపైగాని, లేదా పటంపై గాని (రాగి చెంబు కలశాన్ని బియ్యంపై ఉంచిన దానిపైగాని) వేస్తూ 108 పూలచే పూజించుట.

**నోట్ : పై మంత్రాల వివరాలు గ్రంథం చివరలో ముద్రించబడినాయి.**

5) **ఆధ్యాత్మిక దైనందిని** (Spritual Diary) **వ్రాయుట :–** ప్రతి రోజు రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు ఆధ్యాత్మిక దైనందిని వ్రాయుట.

పై సాధనలవలన త్రికరణ శుద్ధి (మనస్సు, వాక్కు, శరీరం) శుద్ధి కలుగుతుంది. యమ, నియమాలు సిద్ధించును.



## గురూపదేశము పొందుట

1) **మంత్రోపదేశము స్వీకరించుట – దీక్షా గురువు :–** సాధనా చతుష్టయ సంపత్తిని, వినయ విధేయతలు, సాధన చేయుట యందు శ్రద్ధ, పరోపకారము నందు ఇష్టత, శాస్త్రములను అభ్యసించుట యందు ఆసక్తిగలిగి, అహంకార, అభిమానములు లేని సచ్ఛిశ్యునికి, సత్‌గురువు అతని ఇష్టదైవము ననుసరించి, దీక్షా మంత్రమును ఉపదేశించును. మంత్ర దీక్షా కార్యక్రమము శుక్రవారము, పౌర్ణమి రోజున గంగానది ఒడ్డునగాని, దేవాలయమునగాని, ఆశ్రమము నందుగాని, లేదా గురువు నిర్ణయించిన ప్రదేశములో జరుగును. దీక్షా మంత్రములో ఎన్ని అక్షరములు గలవో అన్ని లక్షల మంత్ర జపము చేసిన మంత్ర సిద్ధి లభించును. అక్షర లక్ష సాధనలో నీకు కలిగిన దర్శనాలను గురువు గారితో చర్చించినట్లయితే నీ సాధనా పురోగతి గూర్చి గురువు గారు తెలియజేయగలరు.

2) **మోక్ష గురువు – శక్తిపాత దీక్షలు :–** ఇవి నాలుగు రకాలు.

అ) దృష్టిదీక్ష, ఆ) స్పర్శ దీక్ష, ఇ) వాణి దీక్ష, ఈ) సంకల్ప దీక్ష.

**అ) దృష్టి దీక్ష :** గురువు శిష్యునియందు దృష్టిని ప్రసరించినచో ఆయన చిత్త శక్తి చేత రూపమును పొంది ఆయన నేత్రముల ద్వారా సమిష్టి ప్రాణము ద్వారా ప్రయాణించి శిష్యుని శరీరమునందు తరువాత చిత్తమునందు ప్రవేశించును. శిష్యుని చిత్త శక్తిని అంతర్ముఖముగా జాగృత మొనరించును. ఇదే మార్గమున తిరిగి గురువు యొక్క చిత్తమునందు ప్రవేశించి లీనమగును.

**ఆ) స్పర్శ దీక్ష :** గురువు చిత్తమునందు సద్భావముతో సంకల్పపూర్వకముగా శిష్యుని తాకును. ఆయన చిత్తశక్తి చేతుల ద్వారా ప్రయాణించుచూ శిష్యుని ఏ శరీర భాగమునందు తాకునో అచట నుండి అతని శరీరములోనికి ప్రవేశించును. చిత్తమునందు పని చేయుచు అతని శక్తిని అంతర్ముఖముగా జాగృతమొనరించును. ఈ క్రియలో కూడా శక్తి సమిష్టి ప్రాణము ఆధారముగా ప్రయాణించును. తిరిగి ఇదే మార్గమున గురువు యొక్క చిత్తమునందు విలీనమగును.

**ఇ) వాణి దీక్ష :** ఈ దీక్షలో ఉపదేశము ద్వారా లేక మంత్రము ద్వారా శక్తిపాత మొనర్చును. చిత్తశక్తి వాక్కు ద్వారా ప్రయాణించును. వాక్కు

మంత్రము లేక ఇతరమైన ఉపదేశ వాక్యముల ఆధారముగా సమిష్టి ప్రాణమున ప్రవేశించి శిష్యుని చిత్తశక్తిని అంతర్ముఖముగా జాగృతమొనర్చి తిరిగి అదే మార్గమున గురువు యొక్క చిత్తమునందు ప్రవేశించి లీనమగును.

**ఈ)<u>సంకల్ప దీక్ష :</u>** వాస్తవానికి దీక్షకు ప్రధానమైన విషయము సంకల్పమే. అది దృష్టి, స్పర్శ, వాక్కు ద్వారా ప్రసరించుచూ శిష్యుని చిత్తముతో ఐక్యమగును. పై మూడు కుదరనప్పుడు గురువు కేవలము సంకల్పించును, ఆయన సంకల్పముతో పాటు చిత్తశక్తి శిష్యుని యొక్క చిత్తశక్తిలో తాధాత్మ్యము నొందును. అతని చిత్తశక్తిని అంతర్ముఖముగా జాగృత మొనరించును. తిరిగి గురువునందు ప్రవేశించి లీనమగును. దీనినే సంకల్ప దీక్ష అందురు. ఇది గురు, శిష్యులు దగ్గరలోనే ప్రక్క ప్రక్కనే ఉండగా కూడా జరగవచ్చును. కానీ సాధారణంగా గురు శిష్యులు వేరు వేరుగా దూర ప్రాంతాలలో ఉన్నప్పుడే ఇట్టి దీక్ష ఇచ్చుట జరుగును. సమిష్టి ప్రాణము సర్వ వ్యాపకమైనది, త్రికాలములందు ఉండునట్టిది.

శక్తి జాగృతి నొందుటకు శక్తిపాత దీక్ష ఆవశ్యకము. శక్తి జాగృతి నొందుట తోడనే కర్తుత్వాభిమానముతో కూడిన సాధన అంతమై స్వతఃసిద్ధ సాధన ఆరంభమగును. శక్తి జాగృత క్రియాశీలము అగుటనే యోగాగ్ని అందురు. శక్తి జాగృతమైన తోడనే స్వయం సిద్ద మహాయోగం ఆరంభమగును. శక్తి క్రియలు జరుగును.

**ఈ గ్రంథ ముద్రణలోశ్రీ ఆత్మకూరు లక్ష్మయ్య గారు, శ్రీ ఎన్.యాదగిరి గారు, శ్రీ వడ్ల వీరన్న గారు, శ్రీ గోపీ గారు, శ్రీ మధుసూదన్‌రావు గారు, శ్రీ పరమేశ్వర్ గారు, శ్రీ మోమిన్‌పేట విఠల్‌రెడ్డి గారు,శ్రీ క్రిష్ణాగౌడ్ గారు మొదలగు సత్సంగ సభ్యుల కృషి ప్రశంసనీయము.**

ఇట్లు,

**యన్. బస్వరాజ్**

లెక్చరర్, సదాశివపేట.



# సాధనా కాలములో నా అనుభవాలు
# (శక్తి క్రియలు)

రామక్రిష్ణ బోధామృతము–చిరంతానంద స్వామి గ్రంథాన్ని నేను **B.Sc. (Final)**లో చదువుచున్నపుడు (అప్పుడు నా వయస్సు 21 సంవత్సరాలు) నాలో జ్ఞానోదయమయినది. నా ఆలోచనలు, వ్యవహారాలను పరిశుద్ధ చిత్తంతో చేయడం మొదలుపెట్టడం జరిగింది.

28 సంవత్సరాల వయస్సులో భక్తి యోగసాధన మొదలుపెట్టినాను. శివాలయాలలో లింగాభిషేకాలు చేయడం, భక్త విజయ గ్రంథాలను చదవడం కొనసాగించాను. శ్రీ స్వామి లింగానందులు–ధార్వడ్ ఆశ్రమం గారి నుండి లింగ దీక్షను స్వీకరించినాను. ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, శివభక్త విజయము, పాండురంగ భక్త విజయము మొదలగు గ్రంథాలు చదవడం, మిత్రులకు వినిపించడం జరిగింది.

1971 లో శివానందాశ్రమం (హిమాలయాలు) నుండి రూ॥ 10–00 సభ్యత్వ రుసుము చెల్లించగా Divine Life Magazine, శ్రీ శివానంద స్వామి వారి Photo, Essence of Rajayoga అనే గ్రంథం పోస్టు ద్వారా వచ్చినవి. శ్రీ శివానంద స్వామి వారి Photo ను నిత్యం పూజిస్తూ ఆయన గ్రంథాలు చదువుతూ ఉండేవాళ్ళము. తరువాత జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతము అనే గ్రంథము చదివినాము. ఆ గ్రంథములో ప్రాణాయామము గురించి వివరముగా వ్రాయబడినది. ఆ గ్రంథములో వివరించిన పద్ధతి ననుసరించి 3–10–1989 నాడు బ్రహ్మాముహూర్త కాలము 4 A.M. నందు నా మిత్రులు శ్రీ ఎన్. యాదగిరి, శ్రీ వీరణ్ణ గార్లతో కలిసి ప్రాణాయామము ప్రారంభించినాము. ఒక నెల రోజులు సక్రమంగా సాధన కొనసాగినది. కుంభకము 100 అంకెలు లెక్కపెట్టు వరకు చేయడం వలన తొడలలో గాలి కప్పల వలె ఉబికి రావడం లాంటి అనుభూతి కలిగినది. అటూ ఇటూ నడవడం వలన ఆ గాలి దేహంలో లీనమయ్యేది. ఒక నెల తరువాత శ్రీ స్వామి శివానంద గారి శిష్యుడైన శ్రీ నారాయణ స్వామి గారు శ్రీ ఆత్మకూరు లక్ష్మయ్య గారి ద్వారా పరిచయమయినారు. మాకు యోగ విద్య ననుగ్రహించ వలసినదని మేము ప్రార్థించగా వారం రోజుల తరువాత ధ్యానంలో శివానంద స్వాముల వారి ఆజ్ఞను వడసి ప్రతి ఆదివారము సంగారెడ్డి నుండి

సదాశివపేటకు వచ్చి ఉ. 11-00 నుండి సా. 5-00 గంటల వరకు వివిధ అధ్యాత్మిక విషయాలను భోధించేవారు. ఆధ్యాత్మిక శ్లోకాలను కంఠస్థం చేయడం, ప్రశ్నోత్తరి చర్చ, తత్వాలు పాడటం, కేసెట్ మెడిటేశన్, ప్రాణాయమము, ధ్యానం, జ్ఞానసభ మొదలగు కార్యక్రమాలు జరిగేవి. పర్వదినాలలో ఆ పర్వ దిన సంబంధిత దైవం (శివుడు, రాముడు, ఆంజనేయ స్వామి, కాళిక, వీరబధ్ర స్వామి, సూర్య భగవానుడు మొదలగు దేవతల) కు సంబంధించిన 1. బీజ మంత్రం, 2. గాయత్రి మంత్రము, 3. మహా మంత్రములను పఠిస్తూ ఒక్కొక్క పుష్పాన్ని అర్పిస్తూ 108 పుష్పాలతో పూజించే కార్యక్రమము జరిపేవారు. కొన్ని ఆదివారాలలో అడవి ప్రాంతంలోని నదీ ప్రాంతాలలోను, గుట్టలపైకి, పవిత్ర స్థానాలకు, దేవాలయాలకు వెళ్ళి సత్సంగ కార్యక్రమములు జరిపేవారము. పై కార్యక్రమాల వలన మాకు త్రికరణ శుద్ధి కొంతవరకు లభించినది.

శ్రీ నారాయణ స్వామి గారిని దీక్ష ఇవ్వమని ప్రార్థించగా వారు 2-11-1990, ప్రమోద నామ సంవత్సరము, శుక్రవారం, పూర్ణిమ రోజున సదాశివ పేటకు దగ్గరగా ఉన్న గంగకత్వ వద్ద గల గంగానది ఒడ్డున ఉదయం గం॥ 6-30 ని॥ల సమయంలో మాకు శివ పంచాక్షరి మహామంత్ర దీక్షను అనుగ్రహించినారు. అప్పటి నుండి శివ పంచాక్షరి మహామంత్ర జపము, ధ్యానము మరియు త్రాటక సాధన కొనసాగించినాము.

శ్రీ శివ పంచాక్షరి మహమంత్రమును పఠిస్తూ ఓం నమ: శివాయ (6 లక్షలు) అక్షర లక్ష జపము ఒక్క రోజు కూడా తప్పకుండా జపము పూర్తి చేయమని గురువు గారు ఆదేశించారు.

రోజు ఉదయం పదిమాలలు, సాయంత్రం పదిమాలలు జపం చేస్తూ ఒక్క దినం కూడా తప్పకుండా 12 లక్షల జపం పూర్తి చేసినాను.

**1. జనవరి 1996 స్వప్నంలో ఈ క్రింది దృశ్యమును గాంచితిని**

"రెక్కలు గల ఒక కప్ప కన్నులు తెల్లని వజ్రాల్లాగా మెరుస్తున్నాయి. దాని తలపై నీలి మంట మండుతూ ఉంది. అది ఎగురుతూ వచ్చి నా ముందర కూర్చుని నన్ను తదేకంగా చూస్తూ ఉంది."

2. ఒక రోజు నా స్వప్నంలో తెల్లని వెంట్రుకలు గల హనుమంతుడు దర్శనం ఇచ్చాడు. ఆయన చేతిలో జపమాల ఉన్నది. నేను 'రామా' 'రామా' అంటూ



ఉంటే ఆంజనేయ స్వామి కూడా 'రామా' 'రామా' అంటూ జపమాల తిప్పుతూ ఉన్నాడు.

ఈ స్వప్నం గురించి గురువు (శ్రీ నారాయణ స్వామి గారు) గారిని వివరణ కోరగా ఈ స్వప్నం ఊహ మాత్రమే నిజంగాదు, అది నిజం కావాలంటె హనుమంతుడు తన జపమాలను నా చేతిలో ఉంచాలి, అది నిద్ర నుండి మెలకువ వచ్చిన తరువాత నా చేతిలో (జపమాల) ఉండాలి అని అన్నాడు.

**3. 12-2-1996 (ఉదయం) 4-00 గంటలు**

స్వప్నములో ఒక సాధు మహారాజ్ విభూతి రేఖలు, కాషాయ వస్త్రాలు ధరించి ఒక చేతిలో ఏకతార, మరియొక చేతిలో చిటికెలు ధరించి పాడుచుండగా ఈ క్రింది చరణాలు విని యుంటిని.

**రామ చంద్రకా నామ్ నలాగా**

**కటే బంధన్‌కా కైసే ధాగా**

ఈ స్వప్నం శ్రీ నారాయణ స్వామి గారికి తెలిపి వివరణ కోరగా ఈ స్వప్నం నిజము, ఊహ కాదని, ఎవరో మహాత్ముడు నాకు ఉత్సాహాన్ని, భక్తిని, జ్ఞానాన్ని అనుగ్రహించుటకై ఆ తత్వాన్ని వినిపించాడని తెలిపినాడు.

శ్రీ ధాత నామ సంవత్సరము ఆశ్వీయుజ శుద్ధ దశమి (దసరా : విజయ దశమి) 20-10-1996, సోమవారం రాత్రి సుమారు 11 గం॥ల 10 ని॥ల సమయమున శ్రీ గురువులు నారాయణ స్వామి గారు పరమ పదమును చేరుకొన్నారు. తన స్థూల శరీరమును వదలి వెళ్ళినారు. (సంగారెడ్డి, జిల్లా మెదక్) 21-10-1996 మంగళవారం నాడు అంత్యక్రియలు జరిగినవి.

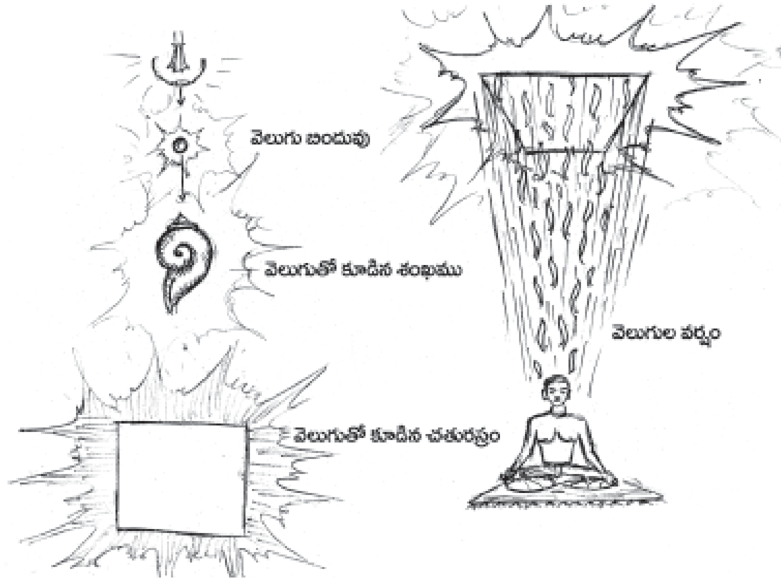
గురుదేవులు వారి మరణం గూర్చి వారం రోజుల ముందే నాకు తెలిపి యున్నారు. నేను చివరగా వారితో ఒక కోరిక కోరినాను. అదేమనగా నాకు షడ్చక్రచేదనం, ఆజ్ఞా ప్రవేశం అనుగ్రహించమని. దానికి వారు నాకు త్రికరణ శుద్ధి సగమే ఉన్నదని పూర్తిగా లేదని తెలిపి తాను దేహాన్ని వదలి వెళ్ళి భువర్లోకంలో కొన్ని నెలలు ఉంటానని, అక్కడి నుండి వెళ్ళేలోగా నా కోరిక నెరవేరుస్తానని మాట ఇచ్చారు. 29-7-1997 ఆదివారం నాడు బిల ప్రవేశం అనుగ్రహించారు. నాకు త్రికరణ శుద్ధి సగమే ఉన్నదని నాకు సాధన కాలములో ఆనాటికి ఒక వారం క్రితం నాకు కలిగిన దర్శనానుభవం వలన తెలిపినాడు.

4. నేను ఉదయం ధ్యానం చేసే సమయంలో 60 వోల్టుల బల్బు వెలుగుతుండగా అందులోని వెలిగే ఫిలమెంటును కళ్ళు మండేంత వరకు చూసి కళ్ళు మూసుకుని భృకుటిలో చూసేవాడిని. దీన్ని త్రాటక సాధన అంటారు. భృకుటిలో వృత్తాకారపు పలక ఆకారంలో వెలుగు కనబడింది. తరువాత అది అదృశ్యమయి చీకటి కనబడింది. కరెంటు వచ్చినట్లుగా వెలుతురు వచ్చింది. కాని పై సగం వృత్త భాగం నీలం వెలుగుతోను క్రింది సగం వృత్త భాగంలో చెట్లు, కొండలతోను దర్శనం అయింది. దర్శనం వలన నాలో సగమె త్రికరణ శుద్ధి కలగిందని గురువుగారు తెలిపినారు.

**5. 22-10-1996 మంగళవారం**

**(గురువుగారి అంత్యక్రియలు జరిగినరోజు)**

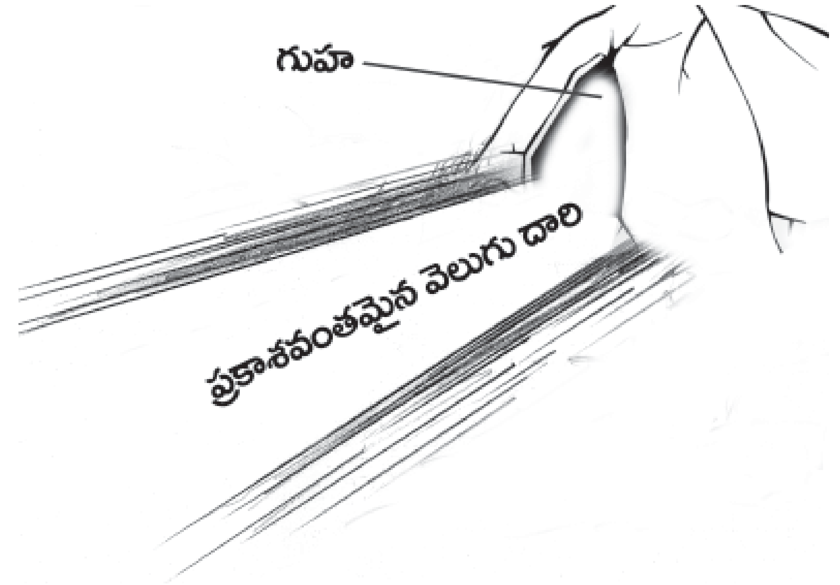
సంగారెడ్డిలో గురుదేవులు శ్రీ నారాయణ స్వామి (లేదా) శ్రీ విక్టర్ థామస్ గారి పార్థివ శరీరమునకు దహన సంస్కారములు జరుగుచుండగా నాకు గురువు గారి నుండి అశరీర వాక్కు ద్వారా ఇంటికి (సదాశివపేటకు) వెళ్ళి ధ్యానంలో కూర్చోమని ఆదేశం వినబడింది. వెంటనే నేను, నా మిత్రుడు ఎన్. యాదగిరి గారు స్కూటరుపై సదాశివపేటకు చేరుకొంటిమి. నేను నా గృహమునకు వచ్చి స్నానము చేసి శివ పూజ గావించుకొని 60 వోల్టు నంబరు బల్బు వెలుగుచుండగా



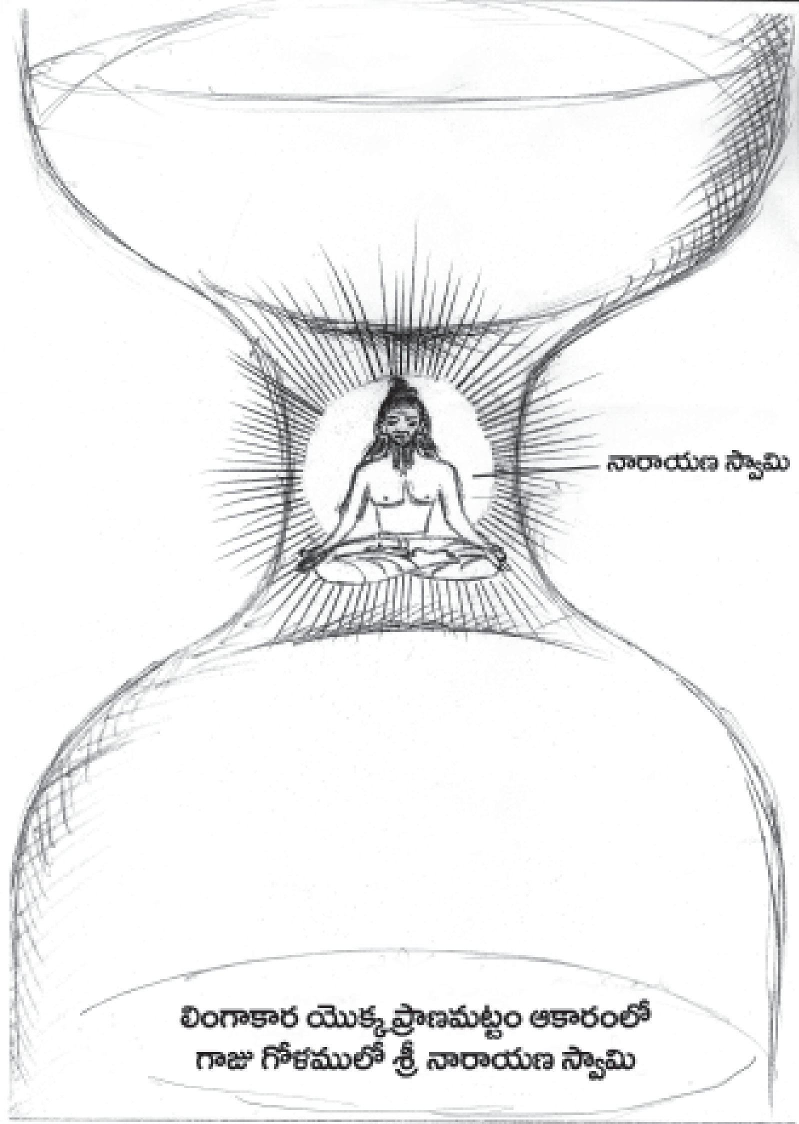



ఆ వెలిగే ఫిలమెంటు పై త్రాటకము చేసి కళ్ళు మూసుకొని భ్రూమధ్య స్థానమందు అంతరంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించి చూస్తూ జప సహితముగా ధ్యానము చేస్తుండగా ఈ క్రింద తెలుపబడిన అద్భుతమైన దృశ్యములను చూచితిని.

60 వోల్టు విద్యుత్ బల్బులో వెలిగె ఫిలమెంటు పై త్రాటకము చేయు చుండగా ఆ వెలుగు క్రమముగా చిన్న వృత్తము ఆకారములా ఏర్పడి స్థిరముగా నిలచియుండెడిది. కాని ఆ రోజు మాత్రము కాంతి బిందువు వెడల్పు పెరిగి వ్యాపించడం మొదలైంది. ఒకసారి ఆ కాంతి బిందువు శంకువు ఆకారముగా కనపడింది. వెడల్పైన చదరముగా ఏర్పడి దాని నుండి ప్రకాశవంతమైన మిణుగురు రేఖలు నాపై వర్షిస్తున్నట్లుగా అనుభూతి కల్గింది. మధ్యలో కళ్ళు తెరచి చూడగా గదిలో ఒక తెల్లని ప్రకాశము కనబడింది. ఆశ్చర్యముతో 4,5 సార్లు కళ్ళు మూసి తెరిచినా అదె విధమైన ప్రకాశము (పాలలాంటి చిక్కని తెల్లటి వెలుగు) గది నిండా విస్తరించి కనబడింది. అంతకు ముందు ఎన్నడూ కలగని ఈ అనుభవమును ఆనందంగా తిలకిస్తూ అధిక ఉత్సాహంతో కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానంలో ప్రవేశించాను.



ఒక గుహలోనికి ప్రకాశవంతమైన మెరిసే దారి కనుచూపు మేరవరకు వ్యాపిస్తున్నట్లుగా కనపడింది. తరువాత ఆ కాంతి ఒక తెరగా మారిపోయి ఆ తెరలో 2,3 తలలు, కళ్ళు మీసాలు, గడ్డాలతో అగుపించాయి. ఆ తరువాత ఆ కాంతి ఇసుక గడియారము లేదా లింగాకరము యొక్క ప్రాణవట్టము



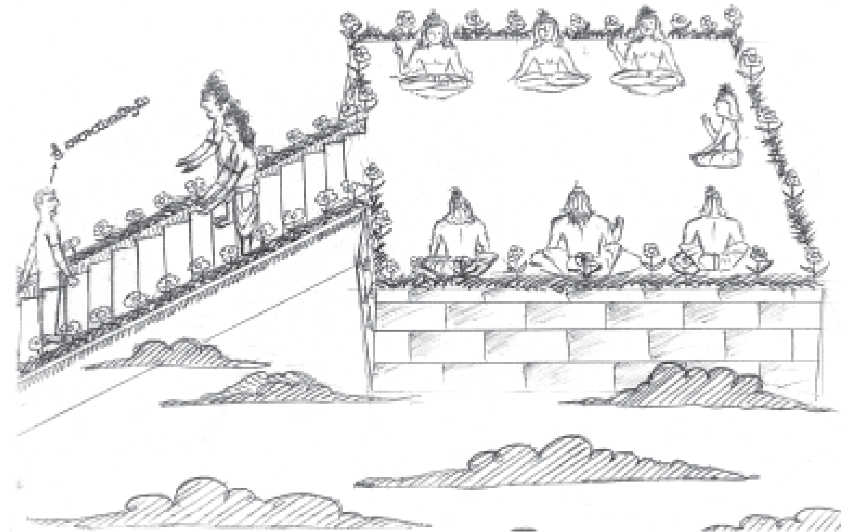



ఆకారములో గాజుతో నిర్మించిన ఆకారము మధ్యలోని గదిలో శ్రీ విక్టర్ థామస్ శ్రీ నారాయణ స్వామి గారు ధ్యానంలో కూర్చున్నట్లుగా ఆ గదిలోంచి లేత ఆకుపచ్చ కాంతి వెలుగు పడుతున్నట్లుగా కనపడింది. ఇదంతా సాయంత్రం 4:30 నుండి 5:00 గంటల ప్రాంతంలో జరిగినది.

భోజనానంతరం సాయంత్రం 6:00 గంటలకు సత్సంగ సభ్యులు (1. శ్రీ ఎన్.యాదగిరి, 2. శ్రీ జి.రాజు, 3. శ్రీ యం.విశ్వనాథ్, 4. శ్రీ జి.సంజీవ, 5. శ్రీ గోపాల్) రావడం వలన సత్సంగ కార్యక్రమంలో "వైశ్వానర విద్య" అనెడి గ్రంథ పఠనం సత్సంగ సంభాషణ జరిగింది (రాత్రి 10:00 గంటల వరకు) రాత్రి గం॥ 10:30 ని॥లకు తిరిగి జపము చేసి ధ్యానంలో కూర్చున్నపుడు మళ్ళీ భ్రూమధ్యంలో చూస్తూ కళ్ళు మూసుకొని (60 వాట్స్ బల్బు వెలిగె ఫిలమెంటు చూడకుండానే) ధ్యానంలో కూర్చున్నాను. అప్పుడు ఆకాశంలో కాంతివంతమైన చారలతో ఒక దారి (మార్గము) కనబడింది. కొంతసేపటికి వక్రరూపం పోయి తిన్నగా (సూటిగా) కొంత వాలుగా మారిపోయి దానిపై పూలచే మెట్లు నిర్మించినట్లుగా కనబడింది.

మెట్లు పై భాగాన ఒక పూల వేదిక దానిపై కొందరు మహాత్ములు సమావేశమైనట్లు అందులో నుండి కొందరు మెట్లపై నుండి దిగివచ్చి శ్రీ నారాయణ స్వామి గురుదేవులను సగౌరవముగా ఆహ్వానిస్తూ వేదికపైకి

భువర్లోకమునకు శ్రీ నారాయణ స్వామిని ఆహ్వానిస్తున్న భువర్లోక సత్సంగ సభ్యులు



తీసుకొనిపోయి అందరు ఆసీనులయినట్లుగా గాంచి ఆనందించాను.(అది భువర్లోక దర్శనం).

## 6. అక్టోబరు చివరి వారం 1996 నాడు

ఉదయం తెల్లవారు జామున 4:30 స్వప్నంలో రెండు తెల్లని ఎద్దుల(బండి) పై గురుదేవులు (శ్రీ నారాయణ స్వామి గారు) తెల్లని దుస్తులలో నిలుచుండి స్వారి చేస్తున్నట్లుగా చూచాను. (శ్రీ రామశర్మ (హిమాలయాలు) గారికి వారి గురువు గారు ఈ విధంగానే దర్శనం ఇచ్చినట్లుగా వారి 'ఆత్మకథ' అనే గ్రంథంలో వ్రాసుకున్నారు)

## 7. 16-11-1996 నాడు సాయంత్రం

ఈ క్రింది భజనపాట దానంతటదే నా హృదయంలోంచి వెలుపలికి వచ్చినది.

1) రామ చంద్రుని నామమునే
మరువక భజించుడి ॥రామ॥

2) రోమ రోమ రోమమున
రాముని పలికించుడి ॥రామ॥

3) నవ్వు నవ్వు నవ్వులతో
కష్టాలను సహించుడి ॥రామ॥

4) పువ్వు పువ్వులతో
రాముని పూజించుడి ॥రామ॥

5) ఊపిరి ఊపిరి ఊపిరిలో
రాముని ఊహించుడి ॥రామ॥

6) రూప రూప రూపములో
రాముని దర్శించుడి ॥రామ॥

7) సేవ సేవ సేవలలో
రాముని సేవించుడి ॥రామ॥

8) భావ భావ భావములో
రాముని భావించుడి ॥రామ॥



## 8. 20-11-1996 (బుధవారము) నాడు

ఉదయం నిద్ర లేవగానే అంతరంగం నుండి ఒక అంతరాత్మ ప్రబోధక వాక్యం (గురువు గారి నుండి) వినబడింది.

“భగవంతుని దయవలన నీ కోరికలన్నీ తీరినప్పటికి నీకు దు:ఖం తప్పదు.
1. రాగ, ద్వేషాల వలన మరికొన్ని కోరికలు పుట్టవచ్చు.
2. కుటుంబ సభ్యులు జబ్బుపడవచ్చు. అది నిన్ను బాధించును.
3. ముసలి తనము, 4. కుటుంబ సభ్యులు గాని, మిత్రులు గాని, నీవు గాని మరణించడం వలన దు:ఖం కలుగుతుంది. కావున ఆ దు:ఖాలకు అతీతమయిన స్థితిని సంపాదించుటకు సాధన చేయుము.

## 9. 15-1-1997 (బుధవారము) నాడు

ఉదయం 4:00 నుండి 4:40 ప్రాంతములో స్వప్న దశ చివరి దశలో ఒక గాయకుడు పాడుచుండగా శ్రోతలు వినుచుండిరి. నేను అక్కడికి వెళ్ళగానె అందరు వెళ్ళిపొయిరి. నేను గాయకుడు మాత్రమే మిగిలినాము. అతను ఏమి పాడమంటారండి అని అడిగాడు. ఆ తరువాత ఏదో ఒక అనిర్వచనీయ అనుభూతి. అది ఎవరు పాడని నాధానుభూతి. ఎవరు పాడేవారు లేరు. వినేవారు లేరు నాదము మాత్రమే ఉంది. తరువాత ఈ క్రింది చరణాలు వినబడ్డాయి.

1. నాదుర్భావము, ప్రాదుర్భావము
గురు భోధామృత విచారసారం ॥నాదు॥

2. మేఘ విహారమ్, కిరణాహారమ్
మిలమిల మేరిసే తారల హారమ్ ॥నాదు॥

3. దివ్యగానమది, స్వయంసిద్ధమది
దివ్యాత్మల సంకలన కలనమది ॥నాదు॥

4. ప్రణవ గానమది, వేణుగానమది
సుగుణ ధాముని రామగానమది ॥నాదు॥

5. మనోవిలయమది, తనో విలయమది
దివ్యాకాశ నిలయ మది ॥నాదు॥

6. జగములేలునది, జగమేలేనిది
మనోబుద్ధుల కగోచరమది ॥నాదు॥

7) సంగీత విధానము కతీత ధ్యానము

సమాధి సంజనిత విజ్ఞానము ॥నాదు॥

8) విను వారెవరో కను వారెవరో
తన్మయ మందున మను వారెవరో ॥నాదు॥

9) జన్మ జన్మల సాధన బలమో
సిద్ధ పురుషుల కరుణా ఫలమో ॥నాదు॥

10) అందిన వాడె చెందిన వాడు
పరమ పదము నందిన వాడు ॥నాదు॥

**10. తేది : 25-1-1997 రాత్రి 1-30 నుండి 2-30**

**నాలో నుంచి ఈ దిగువ పాట వెలువడినది**

1) అన్నలారా! చెల్లెల్లారా! తల్లులారా! తండ్రుల్లారా!
సాధనా చతుష్టయాన్ని తెలుసుకోండి, తెలుసుకోండి,
తెలుసుకొని నిలిచి యుంటే తరువాత భోధనంత
తానె వచ్చి గురుడు తెలుపు, అందుకొండి ॥అన్న॥

2) తితీక్ష, వివేకం, వైరాగ్యం, శమం, దమం, సమాధానం,
ఉపరతిని తెలుసుకోండి. శ్రద్ధ, శుభేచ్ఛలు లెస్సగా కలిగియుంటే
తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు దెలుపు,
అందుకోండి ॥అన్న॥

3) ఈశ్వర ప్రణిధానం, శ్రవణ, మనన నిధి ధ్యాస
స్వాధ్యాయ పద్ధతులు తెలుసుకోండి, తెలుసుకొని నిలిచి యుంటె
తరువాత బోధనంత తానె వచ్చి గురుడు తెలుపు అందుకోండి
॥అన్న॥

4) యమ, నియమ ఆసన ప్రాణాయమ ప్రత్యాహార
ధారణ ధ్యానములు తెలుసుకోండి తెలుసుకొని నిలిచి యుంటె
తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలుపు అందుకోండి
॥అన్న॥

5. స్వయంసిద్ధ మహాయోగం తనకు తానె ఏర్పడి
శక్తి క్రియలు జరుగునని తెలుసుకోండి



తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత
భోధనంత తానె వచ్చి గురుడు తెలుపు అందుకోండి ॥అన్న॥

6. కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం మద మాత్సర్యాలు
అరిషడ్వర్గాలు తెలుసుకోండి
తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత
భోధనంత తానె వచ్చి గురుడు తెలుపు అందుకోండి ॥అన్న॥

7. మనమడొచ్చె తాత బాయె ఎన్నాళ్ళు నిలిచి యుండె
ఆత్మ విచారణలు తెలుసుకోండి
తెలిసికొని నిలిచియుంటె తరువాత
భోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలుపు అందుకోండి ॥అన్న॥

8. శిక్షా గురువు, దీక్షా గురువు, మోక్షా గురువు సత్ గురువు
భోధకులు నలుగురని తెలుసుకోండి
తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత భోధనంత
తానె వచ్చి గురుడు తెలుపు అందుకోండి ॥అన్న॥

9. అనంతరం, నిరంతరం, అంత:కరణలోన జేరి
సూచనలు ఇస్తూ ఉంటె తెలుసుకొంటిని
తెలుసుకొని నిలిచియుంటిని తరువాత భోధనంత
తానెవచ్చి గురుడు తెలిపె అందుకొంటిని ॥అన్న॥

10. సంగారెడ్డి వాసుడు, శివానంద దాసుడు,
నారాయణ గురుడని తెలుసుకొంటిని
తెలుసుకొని నిలిచియుంటిని తరువాత భోధనంత
తానెవచ్చి గురుడు తెలిపె అందుకొంటిని ॥అన్న॥

**11. తేది : 22-5-97 గురువారం-పూర్ణిమ**

రాత్రి స్వప్నంలో ఒక దృశ్యాన్ని చూడడం ద్వారా సాయంత్రం జరిగిన సత్సంగంలో ఒక సందేహానికి జవాబు లభించింది.

**సమస్య :** పిల్లిని చంకలో ఉంచుకొని, చేతిలో ఉన్న చిలుకను పలుకుమన్న, ఆ చిలుక పిల్లి భయంతో పలుకదు.

ఆ చిలుక పలుకుట అనగా ఆత్మసాక్షాత్కారం. పిల్లి అనగా మాయ. మాయను విడువనంత వరకు ఆత్మ దర్శనం జరుగదు. మాయను విడుచుట

ఎట్లు? అన్నది ప్రశ్న.

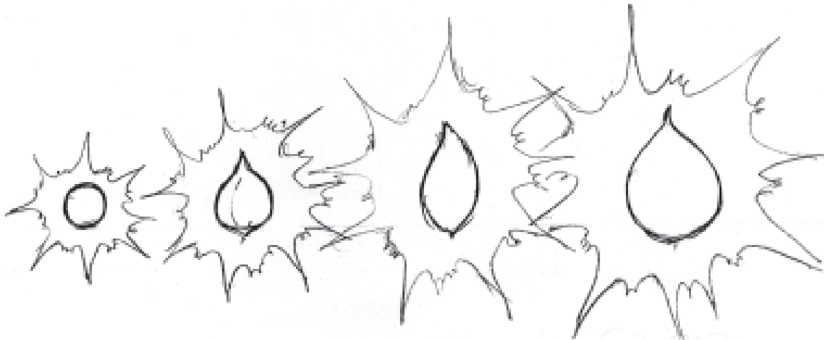
అదే రోజున రాత్రి స్వప్నంలో ఒక పిల్లి, దాని రెండు చిన్న పిల్లి పిల్లలు ఒక పళ్ళెంలో చాలా తెలుపురంగుగా ఉన్న పెరుగు అన్నమును తిని వెళ్ళి పోవుచున్నట్లుగా స్వప్నం చూచాను. దీన్ని ఎట్లా అర్థం చేసుకున్నానంటే తెలుపురంగు త్రికరణ శుద్ధి (మనస్సు శుద్ధి, వాక్కు శుద్ధి, శరీర శుద్ధి)ని తెలియజేస్తుంది. పాలలో తోడువేస్తే పెరుగు తయారు అవుతుంది. అనగా ఇది సాధన చేయడంను సూచిస్తుంది. అనగా (పిల్లిని) మాయను విడువవలెనంటె త్రికరణ శుద్ధిని పొందడానికి తగిన సాధన చేయాలని సందేశం.

**12. మే నెల 1997 (భువర్లోక దర్శనం) :**

ఒక రోజు ఉదయం ఎప్పటి మాదిరిగా 60 వోల్టు బల్బుపై త్రాటకం చేసే ధ్యానంలో భృకుటిపై దృష్టి నిలిపి వెలుగుపై చూస్తూ ఉన్నాను. ఆ వెలుగు ముందు వృత్తాకారంగా మారి తరువాత అది ఒక జ్యోతి ఆకారంగా కనబడింది. తరువాత ఆ జ్యోతిలో మానవుల, సాధువుల, దేవతల ఆకారాలు దర్శనం కావడం ప్రారంభం అయింది. చాలా ప్రకాశవంతంగా వెలుగుతూ కనబడింది. ఆ తరువాత నేను సూక్ష్మ రూపంలో (వెలుగు రూపంలో) ఆ జ్యోతిలో ప్రవేశించినట్లు కనబడింది. ఈ జ్యోతి చుట్టూ వెల్తురు విస్తరిస్తూ ఆ వెలుతురులో నదులు, మంచు కొండలు, సాధువులు దర్శనమిచ్చారు.

**చిదాకాశంలో జ్యోతి దర్శనం**

**ఆ జ్యోతి గుండా నారాయణస్వామి గారి పిలుపు**





తరువాత రోజులలో నేను ఆ జ్యోతిలో నా గురుదేవులు నారాయణ స్వామి గారు వెలుగు రూపంలో వచ్చి నన్ను ఆ జ్యోతి లోనికి తీసుకుపోయి వెలుగురూపంలో ఉన్న కొందరు సాధువుల దర్శనం చేయించారు.

**13. తేది : 23-6-1997 - సోమవారం**

ఉదయం 4-00 A.M. లకు నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని కొన్ని నిమిషాలు వ్యాయామం చేసిన తరువాత స్నానం చేసి శివలింగ పూజ చేసితిని. 5-15 A.M. నుండి 5-45 A.M. వరకు 60 వోల్టు బల్బు వెలుగు ఫిలమెంటుపై త్రాటకం చేసి ధ్యానంలో కూర్చున్నాను (అర్ధ పద్మాసనంలో) చిదాకాశంలో కనబడే వెలుగు బిందువు, బంగారు రంగు గల వినాయకుని విగ్రహం తిలకం (బొట్టు) స్థానంలో ఉన్నట్లుగా దర్శించాను. ఆ తరువాత ఒక కన్ను చూశాను. ఆ కన్ను కలిగియున్న తెలుపురంగు ఆవు (లేదా ఎద్దు) తల చూచాను. ఆ తలకు గల నల్లని కొమ్ములకు బంగారు ఆభరణాలు అమర్చినట్లుగా దర్శించాను.

**14. జూలై 1997 మొదటి వారం :**

నేను ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు భ్రూమధ్యంలోని చిదాకాశంలో ఈ క్రింది దృశ్యాన్ని చూచాను. అప్పుడు మానసికంగా ఓం నమ: శివాయ మంత్రాన్ని జపిస్తున్నాను.

పైన ఆకాశంలో ఒక వెలుతురు ఏర్పడి, ఆ వెలుగుతున్న అంతరాళం నుండి ఎన్నో రుద్రాక్షలు నాపై వచ్చి పడుతున్నట్లుగా చూచాను. నా స్థూల శరీరం నుండి విడివడిన నా సూక్ష్మ శరీరం ఒక రుద్రాక్షలో ప్రవేశించినట్లు, ప్రవేశించగానే అది పైకి వెళ్ళుతున్నట్లుగా అనుభూతిని పొందాను.

**15. జూలై 1997 మొదటి వారం :**

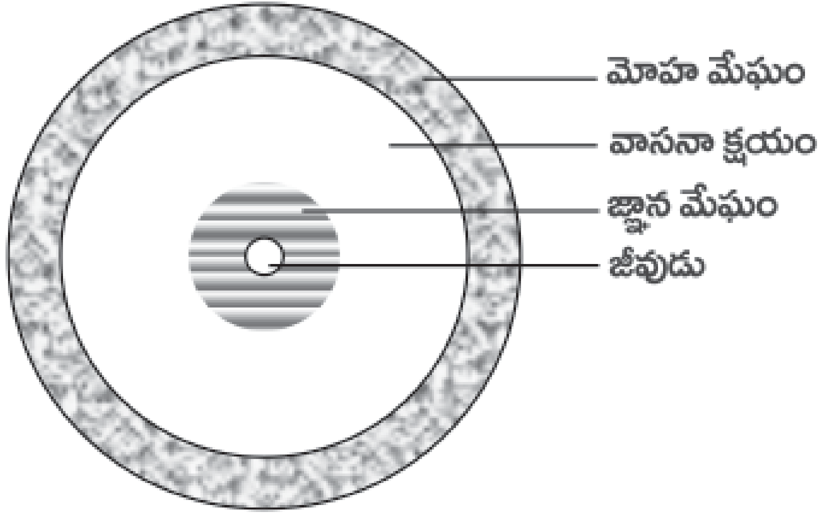
నాలో నేను కొన్ని పదాలను, దైవనామములను కలిపి కొన్ని చరణాలను కల్పించి స్మరిస్తూ ధ్యానంలో ఉంటూ ఉంటాను. ఒక సారి ఈ క్రింది చరణాలను కల్పించి స్మరిస్తూ ధ్యానంలో ఉన్నాను.

**"రాధె క్రిష్ణ, రాధె క్రిష్ణ, రాధె క్రిష్ణ హారీ"**

అకస్మాత్తుగా చిదాకాశంలో బాలక్రిష్ణుడు నాగుపాము పడగ పై నాట్యమాడె దృశ్యాన్ని బంగారు రంగులో చూచాను.

## 16. 22-7-1997 - ఆదివారం "మనలోని జ్ఞాన శక్తి మననావరించే మోహాన్ని దూరం చేయడం - వాసనాక్షయ అనుభవం"

ఆదివారం సత్సంగము జరిగిన తరువాత నా మిత్రుడు శ్రీ వడ్ల వీరన్నతో కలిసి సాయంత్రం 5 గంటలకు వాకింగ్ వెళ్ళాలని బయటికి వెళ్ళుచుండగా ముందు శ్రీ వీరన్న వెళ్ళిన తరువాత వెనక నుండి నేను వెళ్ళుచుండగా దారిలో ఒక కామిని స్వభావము గల స్త్రీ ఎదురైనది. ఆమెను దాటేసి వెళ్ళుచున్నపుడు ఆమె నుండి ఒక మోహమనెడి మేఘము నా చిత్తమును ఆవరించినట్లు నా అంతరంగమున చూచితిని. కాని వెంటనె నా చిత్తము నుండి జ్ఞానమనే మేఘము బయలుదేరి ఆ మోహమనే మేఘమును అడ్డుకున్నట్లు, ఈ రెండు మేఘాల మధ్య వలయాకారములో ఖాళీ ప్రదేశమును దర్శించితిని. ఇది వాసనాక్షయమును సూచించునని భావించితిని.

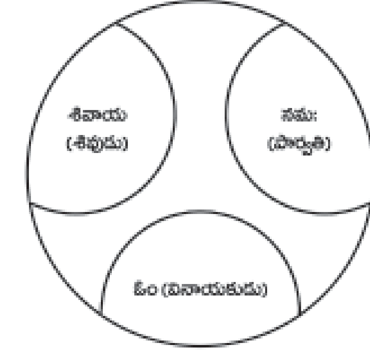



## 17. తేది 29-7-1997 ఆదివారం నాడు మధ్యాహ్నం 1-00 గం॥ నుండి 1-35 ని॥ల వరకు (ఆజ్ఞా బిల ప్రవేశం-షడ్ చక్ర చేధనం) (Supreme Experience)

మధ్యాహ్నం 12-00 గంటల నుండి 1-00 వరకు ధ్యాన శ్లోకావళి (133 శ్లోకాలు) చదివినాము. తరువాత స్పంజిపై ధర్భాసనము దానిపై లేడి చర్మము పరిచి దానిపై తెల్లని వస్త్రమును పరిచి దానిపై సిద్ధాసనములో కూర్చుని ధ్యానము చేయునపుడు 60 వోల్టు విద్యుత్ బల్బు యొక్క వెలుగుచున్న ఫిలమెంటుపై



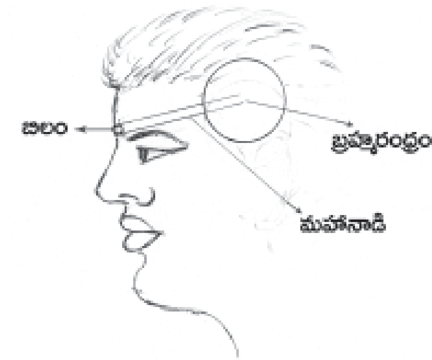
త్రాటకము చేసి ఆ వెలుగును కళ్ళు మూసి భృకుటి స్థానమందు చూస్తూ మనస్సు శ్వాసపై నిలిపి ఓం నమ: శివాయ మంత్రము నుచ్చరిస్తూ ధ్యానము చేయుచుంటిని. భృకుటిలోని వెలుగు బిందువులో పటంలో చూపిన




భ్రూమాధ్యంలోని వెలుగు బిందువు

దృశ్యాన్ని ఊహిస్తూ ధ్యానములో (మనస్సు శ్వాసపై లక్ష్యం భృకుటిపై) 30 నిమిషముల వరకు చిదాకాశంలో వెలుగును చూస్తూ ఉన్నాను. స్వరం (హంస) ఇడా నాడి నుండి పింగళ నాడికి మారునపుడు అది ఆజ్ఞా చక్రంలో గల బిలం (సన్నని దిడ్డి లేదా బ్రహ్మరంధ్రం) ద్వారా మారుతుంది. వెలుగు బిందువులో మూడు వేరుగా ఊహించిన భాగాలు ఒకటిగా ఐక్యం అయినవి (త్రిపుటి నాశనం). సరిగ్గా మధాహ్నం 1-30 సమయంలో హంస బిలంలో ప్రవేశించునపుడు సూక్ష్మస్థితిలో నున్న నా మనస్సు మరియు చూచే వెలుగు

బ్రహ్మరంధ్ర ప్రవేశము



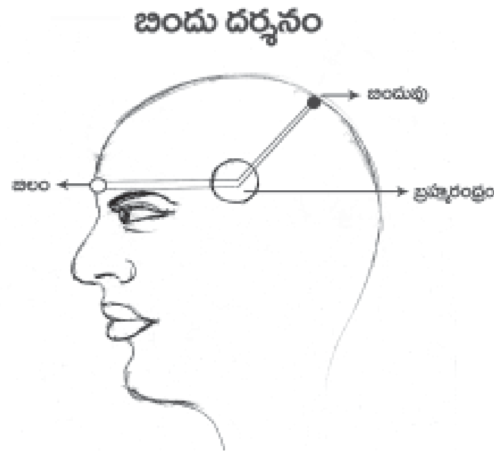
బిలములో ఏకమయిన తోడనే (అప్పుడు నాకు స్కూటరు లాంటి వాహనం గుంతలో లేదా కాలువలో అకస్మాత్తుగా దిగి పైకి ఎక్కునపుడు లేదా సొరంగంలో దూకినట్లు) అనుభవం కలిగింది.

నా మనస్సు లేదా జీవ ప్రజ్ఞ బిలం గుండా మహానాడీ ద్వారా బ్రహ్మరంధ్రాన్ని ప్రవేశించింది. వెంటనే ఒక దాని తరువాత ఒకటి ఆరు చక్రాల (మూలాధార, స్వాధిష్టాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞ) జ్యోతుల లేదా వివిధ రంగుల వెలుగుల దర్శనము కలిగినది. ప్రతి చక్రము మారి కొత్త చక్రము వచ్చినపుడల్లా మెలకువ చెందిన కుండలినీ శక్తి విద్యుత్ రేఖలా మెరుస్తూ రంగులు మారుస్తూ ఆజ్ఞా చక్రంలో ప్రవేశించినది. చివరగా శ్రీ నారాయణ స్వామి గురుదేవులు బ్రహ్మరంధ్రంలో వారు భౌతికంగా బంగారు రంగు ముఖముతో వారి కళ్ళలో తెల్లని కాంతి, తృప్తి గోచరమైనాయి. చాలా ఆనందం కలిగినది. తరువాత (8) రోజుల వరకు ఆ ఆనందము యొక్క మత్తు వదలకుండా ఉన్నది.

## 18. అక్టోబరు 1997–బిందు దర్శనం

ధ్యానంలో ఆజ్ఞా చక్రంలో త్రాటక సాధన వలన కనబడే ప్రకాశవంతమైన బిందువును ఏకాగ్రతతో కనులుమూసి భ్రూమధ్యంలో చూచినపుడు కొన్ని నిమిషాల ధ్యానం తరువాత ఆ బిందువు ప్రకాశవంతమైన గోళంగా వ్యాపించి నా దేహాన్ని ఆవరించింది తరువాత విశ్వమంతా వ్యాపించి అందులో గ్రహాలు, నక్షత్రాలు, గోళాలు కనబడ్డాయి.

ఒక రోజు ధ్యానంలో భ్రూ మధ్య మందు ఆజ్ఞా చక్రంలోని బిలము ఒక



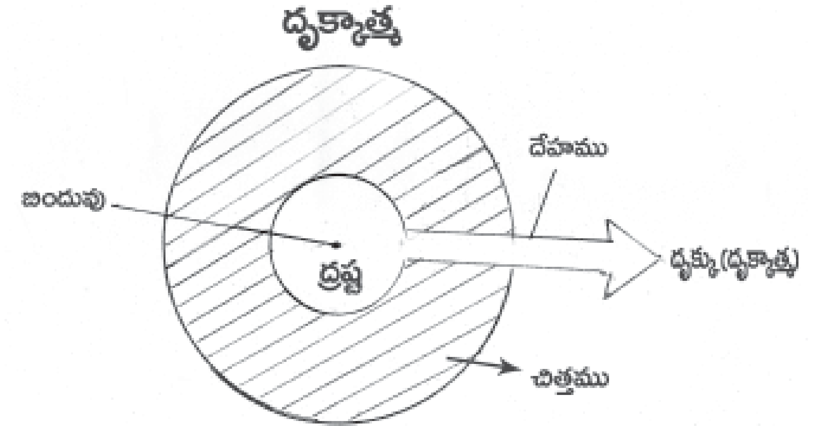



పెద్ద (నీలి లేదా నెమలి రంగు గల) గుహ లాగ కనబడి నేను అతి చిన్న సూక్ష్మ రూపంలో దాని ముందు నిలబడి ఉన్నట్లుగా దర్శించాను. దీనినే నేను బిందు దర్శనంగా భావించాను.

## 19. 22-5-1998 శుక్రవారం–ఉదయం 4-00 గం॥లకు

స్వప్నం నుండి బయటపడె సమయంలో జ్ఞాన శక్తి ద్వారా నా గురుదేవులయిన శ్రీ నారాయణ స్వామి వారు ఈ క్రింది సందేశాన్ని తెలియజేశారు.

ప్రతి వ్యక్తికి బయట నున్న ప్రకృతిలోని అందచందాలు అతనిలో కోరికలు కలిగిస్తాయి. ఆత్మ నుండి విముఖున్ని చేస్తాయి. కాని అదే ప్రకృతి ప్రతి వ్యక్తిలోను అంతర్గతంగా కలదు. గురుకృప వలన సాధన ద్వారా తనలోపల ఉన్న ఈ ప్రకృతిని దర్శించినట్లైతే బయటి ప్రకృతి ఎలాంటి వికారాలు కలిగించదు. అప్పుడతను ఎల్లప్పుడు ఆత్మస్థితుడై ఉండగలడు.

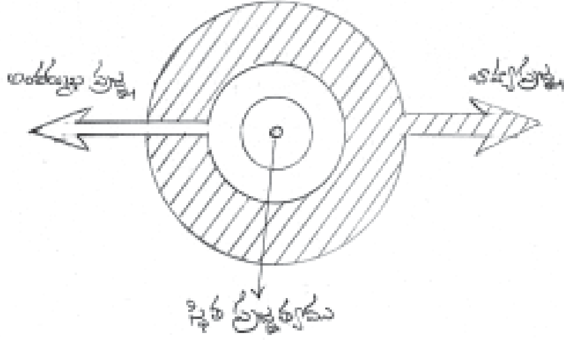



## 20. తేది : 27-9-98 ఆదివారము నాడు

ద్రష్ట (ఆత్మ) చుట్టు ఆవరించియున్న చిత్తంలోని సంకల్పాల కనుగుణంగా (బాణం రూపంలో), ఉన్న దృక్కాత్మ (జీవాత్మ) ఇంద్రియాల ద్వారా కర్మలను చేస్తూ సుఖ దు:ఖాలనుభవిస్తూ వాని వలన పొందిన అనుభవాల సంస్కారాలను (Impressions) తిరిగి చిత్తంలో నింపుకొంటూ జీవనం కొనసాగిస్తాడు. గురువును

దర్శించి జ్ఞానం తెలుసుకున్న తరువాత అంతర్ముఖుడవుతాడు. అనగా జీవ భావం (బాణం) తన స్వరూపాన్ని చూస్తుంది.

ఆజ్ఞ ప్రవేశము లేదా బిల ప్రవేశము



స్థిత ప్రజ్ఞత్వము(ఆజ్ఞా ప్రవేశము లేదా బిల ప్రవేశము) ఆజ్ఞా ప్రవేశం లేదా బిల ప్రవేశం ద్వారా ప్రజ్ఞను పొంది స్థితప్రజ్ఞ స్థితిని పొందుతాడు. జీవన్ముక్త దశను అనుభవిస్తాడు.

## 21. తేది : 9-3-1999 : బిల ప్రవేశం దృశ్యమునకు ఉపమానము

నా మనస్సును అంతర్ముఖం చేసినపుడు ఈ క్రింది దృశ్యాన్ని నా చిదాకాశంలో చూశాను.

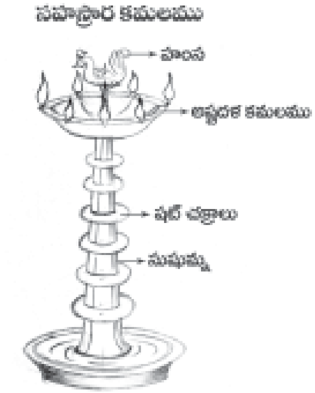
సర్కస్‌లో మంటలతో మండుచున్న ఒక రింగును ఒక వ్యక్తి చేతులతో పట్టుకొన్ని ఉండగా దాంట్లో నుండి, పరుగెత్తుకొని వచ్చిన వ్యక్తి దూరి అవతలి వైపుకు దుకాడు. ప్రేక్షకులంతా ఆనందంతో చప్పట్లుకొట్టారు.

ఈ దృశ్యాన్ని ఈ క్రింది విధంగా అన్వయించుకొన్నాను. ఆ మండే రింగు పట్టుకొన్న వ్యక్తిని గురువుగాను, మంటలతో వెలుగుచున్న రింగు ఆజ్ఞా చక్రంలోని బిలంగాను, దానిలో నుండి దూరిపోయిన వ్యక్తి సాధకుడు (నేను) మరియు అతని విజయానికి ఆనందించి చప్పట్లు కొట్టే ప్రేక్షకులు మన దేహంలో ఉన్న దేవతలుగా ఊహించుకొన్నాను.



## 22. ఏప్రిల్ 1999 :

1. ముల్లును ముల్లుతోనే తీయాలి : కాలిలో దిగబడిన ముల్లు సంసార బద్ధుడైన జీవాత్మ. దీనిని తీయుటకు ఉపయోగించే ముల్లు జీవన్ముక్త దశలో ఉన్న ముక్తాత్మ. ఒక ముక్తాత్మనే ఒక బద్ధాత్మకు ముక్తివ్వగలదు.
2. నా చిదాకాశంలో ఒక చెమ్మె వెలుగుచున్న జ్యోతులతో కనబడింది. దానిలో ఇమిడియున్న భావాన్ని దర్శించమని సూచన వచ్చింది.




## 23. ఏప్రిల్ 1999 వాసనల బలం :

మనం సాధన చేస్తూండగా మనలోని పూర్వవాసనలు అణిగి పోయినట్లుగానె కనబడి, ఎప్పుడో ఒకసారి గొఱ్ఱెపొట్టేలుగా దాడి చేయును. అప్పుడు గురు మంత్రమును నిరంతరం స్మరిస్తే ఆ పూర్వ వాసన యొక్క దెబ్బ (వెనకకు వెళ్ళి వెళ్ళి పరుగెత్తుకొచ్చి గొఱ్ఱె పోట్టేలు గుద్దుడు) నుండి రక్షించదతాము.

విషయ వాసనల బలం



అంతరంగం నుండి వచ్చిన నిస్సంగత్వాన్ని సూచించే ఒక వాక్యము

**"ఏ జీవన్‌మే రుచి నహీహై**

**రుచీక సాధన్ బచీ నహి హై"**

## 24. జనవరి 2000వ సంవత్సరములో :

ఉదయం 8 గంటల సమయంలో శివపూజ చేసి ధ్యానంలో కూర్చోగానే ఆజ్ఞా చక్రంలో వెలుగు బిందువుపై ధ్యానం చేస్తూ ఉండగా అకస్మాత్తుగా ఒక నీటి సరస్సు ఆ వెలుగులో దర్శనమిచ్చింది. ఆ నీటి విస్తరణ చాలా విశాలంగా విస్తరించి ఉంది. ఒక సముద్రము వలె తోచింది. నేను నా సూక్ష్మ శరీరంతో ఆ నీటి ఉపరితలం పై తేలుచు విహరించినట్లు అనుభూతి కలిగింది. ఆ నీటిలో వెలుగు ప్రతిబింబాలు అగుపడినవి. అది త్రివేణి సంగమముగా భావించాను.

పగలు దుకాణము **(Shop)** లో కూర్చొని ఉన్నా ఆ సముద్రం అలలో విహరిస్తున్న అనుభూతి కలిగింది.

మూడు రోజుల తరువాత ఉదయము 8 గంటల సమయమున కొండపై నుండి దూకే నీటిలో నా సూక్ష్మ శరీరంతో నీటి వెంబడి ప్రవహిస్తున్నట్లు ఆ నీరు సముద్రంలో కలుస్తున్నట్లు గాను, అప్పుడు ఏర్పడే ప్రశాంతమైన నీటి అలలతో కలిసి విహరిస్తున్నట్లుగాను అనుభూతి కల్గింది.

## 25. తేది : 8-11-2001 :

**"నాలోని అనుభవాలు క్రింది విధంగా వ్యక్తమైనాయి"**

1. అది ఒక పూజా వేదిక
ఆరు కమలముల మాలిక
దశనాదముల చేరిక
భక్తులకు పుణ్యవేదిక
యోగులకు ఐక్యవేదిక
జ్ఞానులకు హంస తూలిక
2. అదివొక ప్రజ్ఞావేదిక
అదివొక యజ్ఞావేదిక
అదివొక అగ్నివేదిక



భ్రమలన్నీ భస్మమౌనిక
జ్ఞాన జ్యోతి వెల్గుచుండిక
ఆనందం నిండియుండిక
3. నీలకాంతి వెలుగు మందిరం
అది ఒక బిందు మందిరం
మనస్సులేని అమనస్క మందిరం
అనుభవాల విశ్వ మందిరం
సమిష్టి ఎరుక మందిరం
అతి స్థూల సూక్ష్మ మందిరం
4. నాదు బిందు కళలకు
అది అంతర్ధాన మందిరం
నేననేది లేని మందిరం
ఎరుకలన్ని దాటె మందిరం
సరిహద్దులు లేని మందిరం
అంతా తానైన మందిరం

## 26. తేది : 13-12-2002 – శుక్రవారం

నేను ఉదయం 7-30 గంటలకు శివ పూజ సమయంలో ఈ క్రింది విధముగా విచారణ చేసితిని. చంద్ర వెలుగు, సూర్య వెలుగు మరియు అగ్ని వెలుగు అను మూడు వెలగుల సమ్మేళనము కుండలినిగా భావిస్తూ ధ్యానం చేసితిని. అప్పుడు నాలోని ఆజ్ఞా చక్రంలో తెల్లని త్రిభుజాకారపు జ్యోతి దర్శనం కలిగింది. ఆ జ్యోతికి ప్రమిద గాని, వత్తి గాని లేవు. ఆ జ్యోతి చిదాకాశంలో అడుగు నుండి పై భాగం వరకు వ్యాపించి యున్నది.

బొంతపల్లి భద్రకాళి అమ్మవారి దేవాలయంలో కూర్చొని ధ్యానం చేసినపుడు ప్రకాశవంతమైన త్రిశూలం దర్శనమైనది. సూక్ష్మ శరీరం యొక్క తలను పైకెత్తి త్రిశూలం యొక్క మూడు శూలంలను చూడగా మూడు శూలంల నుండి (ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న) వెలుగు కిరణాలు వెలువడి పై భాగమున ఒక బిందువు వద్ద కలిసిపోయినట్లుగా ఆ బిందువు ప్రకాశవంతముగా వెలుగుచున్నట్లు దర్శించితిని.

## 27. తేది : 14-3-2006 పూర్ణిమ-మంగళవారం

ఉదయం అనుష్టానం పూర్తి చేసి ధ్యానంలో కూర్చొని ఉన్నపుడు ఆజ్ఞా చక్రంలో తెల్లని వెలుగు చూచినాను. ఆ వెలుగులో రెప్పలు వాల్చకుండా (అనిమిషత్వస్థితి) ఉన్న రెండు కళ్ళను చూచాను. ఆ రెండు కళ్ళు నా తండ్రి గారైన శ్రీ నల్ల సంగన బసప్ప గారివి (తల భాగంలో దర్శించాను). ఆ కళ్ళలోంచి వెలువడుతున్న పూర్ణిమ నాటి చంద్రుని వెలుగును దర్శించి తన్మయత్వం చెందినాను. ఆ స్థితిలో మా తండ్రి గారి నుండి ఒక సందేశం వినబడింది. అతి పవిత్రమైన వస్తువును ధ్యానించమని, ఆ ధ్యానం వల్ల అతి పవిత్రుడవుతావని, ఆ అతిపవిత్ర వస్తువు ఏదంటె నా గురువు గారు. గురువును ధ్యానిస్తూ గురు బోధలను చక్కగా పాటించమని సందేశం.




నన్నెరిగిన నేనుండను, నిన్నెరిగిన నేను నీలో ఉండున్

నన్ను, నిన్నెరిగి నావల, నేనుండను, నీ వుండవు

బయలే ఉండున్, బయలును చూచుట

గాదది, తానె బయలగుట,

అని పలుకుట కూడ ఈవలి మాటె సుమ్మి


**నల్లబస్వరాజ్** M.Sc.

అధ్యాత్మి ప్రయోగాత్మిక సత్సంగము

ఇ.నెం. **3-2-115**, నరేంద్ర జీ రోడ్,

సదాశివపేట-**502291**, మెదక్ జిల్లా.

సెల్ నెం.: **9963868180**




# అధ్యాయము - 1

## 1. కర్మ

**కర్మయనగా పని అని సాధారణ నిర్వచనము. కర్మలు రకరకములు గలవు. అందులో 1) నిష్కామకర్మ, 2) ప్రాయశ్చిత్త కర్మ, 3) అకర్మ, 4) వికర్మ, 5) సత్కర్మ.**

1) **నిష్కామ కర్మ :-** నిష్కామకర్మ అనగా ఫలాపేక్ష రహితముగా తమ తమ వర్ణాశ్రమముల ధర్మకర్మలు నొనర్చుటయే నగును.

శ్లో॥ కర్మణ్యేవాధికారస్తే మా ఫలేషు కధాచన,
మా కర్మఫలహేతుర్భూర్మాతే సంగోస్త్వ కర్మణి ॥

తా॥ కర్మచేయుటకే నీకధికారము కలదు, కాని,
ఫలముకోరుటకు నీ కధికారములేదు.

2) **ప్రాయశ్చిత్తకర్మ :-** ప్రాయశ్చిత్తకర్మ అనగా బంగారము దొంగలించుట, గోహత్య, ద్విజహత్య, బ్రహ్మహత్య మొదలగు పాతకములు నశించుటకు శ్రుతి స్మృతులలో తెలిపిన విధులనాచరించుట.

3) **అకర్మ :-** అకర్మ అనగా కర్మమును చేయక యుండునట్టిది.

4) **వికర్మ :-** వికర్మ అనగా విధి విరుద్ధమైన పని.

మన సుఖ దుఃఖములకు కారకులెవరో ఒకరని ఎప్పుడూ అనుకోకూడదు. మన కర్మలే కారణాలు. ఈ కర్మలు మూడు రకములు. ఆగామికర్మ, ప్రారబ్ధకర్మ, సంచితకర్మ. ప్రస్తుతము సంచిత, ప్రారబ్ధకర్మ ఫలములను అనుభవించుచున్నాము. అందులో ఒక్కొక్కటి సంచిత కర్మలగుచున్నవి. కొన్ని కర్మలు ముందు వచ్చే జన్మలో ప్రారబ్ధకర్మగా మారును. కొన్ని కర్మలు ఈ జన్మలోనే ఫలములిచ్చును. సంచిత కర్మలనగా సంగ్రహించిన కర్మలు. అవి తాత్కాలిక ఫలములు ఇవ్వవు. ముందు ఏ జన్మలోను ఫలమునిచ్చును. కర్మ మహా ప్రభలమైనది. మనసా, వాచా, కర్మణా ఎవరికి భాధ కలిగించకూడదు. దయా దాక్షిణ్యములతో ప్రవర్తించుము. ఈ మహావ్రతమును పాటించుము. ఒకరు మీకు బాధలు కలిగించినా వారిని దయతో క్షమింపుడు. మనస్సును పాడుచేసుకోకండి.

5) **సత్కర్మ :–** ప్రాకృత, సుకృతములు క్షయించి ఉపనిషత్తులను విచారించుటకు ప్రయత్నుడై, జ్ఞానపూరిత భక్తిని వహించి సకల జగత్తు బ్రహ్మమయమని భావించి చేసినట్టి కర్మములు ఆత్మకు అర్పించును. సకల సతి సుత బంధు మిత్రాదులును బ్రహ్మమని తెలిసి లోక కళ్యాణార్థముగా యాగము, ఉపాసన, తపస్సు, సంధ్యావందనములు, తర్పణము, హెూమము, శ్రాద్దము, స్నానము, శౌచము, వ్రతము, నేమము, పూజాదులను బ్రహ్మార్పణమని చేయుము. ఉదయకాలమున ఈశుని స్మరణ చేసి తరువాత సంధ్యాధికర్మములను నేరవేర్చి మధ్యాహ్నమునకు భుజించి, తరువాత తత్వశాస్త్రములను విచారించుచూ అస్తమయకాలమందు సూర్యునకు అర్ఘ్య ప్రధానముజేసి అర్థరాత్రి పర్యంతము ఈశ్వరుని పూజా భజనలయందు రతుడై శయనించుట సత్కర్మము.

## ప్రారబ్ధము

ప్రారబ్ధము ఈ సంవత్సరము భోజనానికి పెట్టియుంచిన ధాన్యము వంటిది. భుజించుట చేత అది రహితమగును. ఆత్మ జ్ఞానము కలిగి పరమ త్యాగముదయించిన వాని ఆగామికర్మను లోకమున పంచుకొనెదరు. మద్రాసు పట్టణములో ఒక గొప్ప ధనికుడుండెను మరియు శివ భక్తుడు కూడా. అతడు కోట్ల కొలది ధనము సంపాదించి కొంత కాలమునకు పరమవైరాగ్యము అవలంభించి దిగంబరుడై గృహమును వదలునప్పుడు కావలసిన వారు అతని ధనము తీసుకొనవచ్చునని డప్పు చాటింపు వేయించెను. అప్పుడు అనేకులు వచ్చి ఆ ధనాన్ని తీసుకొనివెళ్ళిరి. అలాగున పుణ్యము భక్తులున్ను, పాపము విరోధులున్ను వందనముచేతను, నిందచేతను అపహరించుకొనెదరు. కావున జ్ఞానియైనవాడు పుణ్యపాప కర్మనుండియు, సంచితాగామి కర్మనుండియు విముక్తుడై జీవన్ముక్తియను నిత్యశాంతిని పొందును.

## కర్మముందా? – జన్మముందా?

శాస్త్ర ప్రకారము దేనికి ఆదియుండునో, దానికి అంత్యమున్నూ తప్పకయుండి తీరవలెను. బీజమునకు ఆది కలదు. కనుక అంత్యమున్ను యుండును (వృక్షమై నశించును) కాని జీవుడటువంటి వాడు కాదు. జీవునకు ఆదియుండిన అంత్యమున్ను యుండవలసి యుండును. అప్పుడు జీవులు నిత్యులని చెప్పు శృతి వాక్యమునకు విరోదము కలుగును. అంతేగాక బీజము



యొక్క మాధుర్యము వగరు, చేదు మొదలగు వాని ననుసరించియే ఫలము లేర్పడును. ఈశ్వరుని నుండియే సకలప్రాణి కోట్లు యేర్పడినవని చెప్పినచో జీవుల యొక్క సత్వరజస్తమో గుణములకున్నూ, పుణ్యపాపములకున్ను, ఈశ్వరుడే కర్త కావలసివచ్చును. ఈ విచారము సరికాదు. ఈశ్వరుడు కర్మ ఫలము కలుగజేయుటలోను, కర్మానుగుణమగు ఉద్భిజ, స్వేదజ, అండజ, గర్భజ మొదలగు చతుర్విధ ప్రాణులను గలుగ జేయుట యందు మాత్రమే కర్తగా నుండును. ఇక వారి వారి ప్రార్థనల ననుసరించి భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యాదులను, మోక్షమును గలుగజేయును. ఈశ్వరుడెట్లు అనాదిగా నుండువాడో, జీవులున్ను అట్లు అనాదులని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. వేరు ఎన్ని యుక్తులు చెప్పినను సమాధానము కలుగదు. ఇక మరియొక అప్రాకృతమగు దివ్య దృష్టితో చూచిన సృష్టి, స్థితి లయము లన్నియు మాయలోనే జరుగుచున్నవనియు, ఆత్మ నిత్యమై, శివమై, సనాతనమై, జ్ఞాన స్వరూపమై యున్నట్లు గోచరము కాగలుగును. అది యొక్కటియే సత్యమైనది.

## సత్కర్మ

సత్కర్మయనగా సకల కర్మల ఫలమును బ్రహ్మార్పణము జేయుట. ఇట్లు జేయు మనుజుడు ఉదయకాలమున ఈశ్వరుని స్మరణ జేసి తర్వాత సంధ్యాధికర్మలను నెరవేర్చి మధ్యాహ్నమునకు భుజించి తర్వాత తత్వశాస్త్రములను విచారించుచు అస్తమయకాలమునందు సూర్యునకు అర్ఘ్య ప్రధానముజేసి అర్ఘ్య పర్యంతరము యీశుని పూజా భజనల యందు రతుడై శయనము జేయును. ఈ విధముగా ప్రతిదినము కర్మలు జేయుచు, చేసిన దానిని బ్రహ్మార్పణమనుచు ఆత్మానాత్మ విచారమువలన ముక్తి బొందును. అద్దములో కనబడే ముఖము అద్దానికెట్లు సంబంధము లేదో అట్లే ఈ సత్కర్మియైన సాధకుడు సంసారమందనాస్తకుడగును. చూచువారికి వీడు కేవలము సంసారిగా కనబడిననూ స్వతః వీడు జలమందు ప్రతి ఫలించిన సూర్యునిరీతి. జలమందుండె తామరాకువలె రుచులను చూచెటి నాలుకవలె నుండి సుఖదుఃఖాలకు లోబడక సర్వమును బ్రహ్మార్పణముజేసి తాను ఆనందముతో నుండును. కర్మములందు సత్కర్మయే శ్రేష్టమైనది. దీనిని తపోయజ్ఞము యని యందురు. కశ్యపుడు, వసిష్ఠుడు, శుక్రుడు, అగస్త్యుడు, బృహస్పతి, పౌలస్త్యుడు, విశ్వామిత్రుడు, జమదగ్ని మొదలైన మునులు తమశిష్యులకు సత్కర్మము బోధించియుండుట వలననే సకలలోకమును కర్మాసక్తితోయున్నది. కర్మను మానరాదు, కర్మ అనాదియైనది. కర్మలందు సత్కర్మము చాలా శ్రేష్ఠమైనది. సత్కర్మచేయువారికి

జ్ఞానము తానంతట అదే వచ్చును. మరియు బ్రహ్మమును పొందుటకు అది ఉత్తమ మార్గము. నిష్కామ కర్మముగలవానికి కర్మ బాధగానేరదు. కామ్యకర్మునకు స్వర్గము దొరుకును. సత్కర్మ యోగి సంసారమందాసక్తుడు కాకనే విరక్తి వహించి సంసారము జేయుచు మోక్షాంగనమందు క్రీడించుచు నిజానందమనెడి గుర్రమునెక్కి సంచరించు చుండును. ఈ సత్కర్మమార్గమే మోక్షానికి దారి తీస్తుంది.

## వివిధ సంతానోత్పత్తికి కారణము

మనుష్యుని వీర్యము చిత్తమునకును, వీర్యమునకు జీవితము వశమైయున్నది. కాబట్టి మనస్సును, వీర్యమును ప్రయత్న పూర్వకముగా రక్షించవలయును. గృహస్తులు వంశోద్ధారకులగు సంతానమును కనవలసియుండిన, సంతానమునకు హేతుభూతమగు ఏ శుక్లశోణితములు కలవో అవి ఏ అన్నపానాదులచే నేర్పడుచున్నవో, అట్టి అన్నపానాదులు శుద్ధములై యుండవలయును. పదార్థ శుద్ధియే గాక పదార్థము వచ్చెడి మార్గము కూడా శుద్ధియై యుండవలయును. పాపపు సొమ్ముచేగాని, పాపపు మార్గముచే గాని వచ్చెడి ఆహారము శుద్ధ పదార్థమైనను దాని వల్ల యేర్పడు శుక్ల శోణితములు పాప సంకులములు అగుటచే అట్టి దానివల్ల యేర్పడు సంతానము కూడా పాప స్వభావము కలదియే యగును. కావున ఆహారమందు బహుజాగ్రత్త కలిగియుండవలయును. గృహస్థాశ్రమము శుద్ధమైనచో వారికపుడు సంతానములు యుత్తములై యుద్భవింతురు. అట్టి సంతతి వల్లనే ఆత్మసామ్రాజ్యము పొందవలసి యుండును.

పాపాన్నముచే నేర్పడిన శుక్ల శోణీతము వల్ల గలుగు సంతానములు గూడాపాపరూపులై జన్మింతురు. ఏలన అన్నమే పురుషులకు శుక్లముగాను, స్త్రీలకు రక్తముగాను యేర్పడును. దాని వల్లనే సంతానము యుద్భవించును. అదే రీతిగా నిర్విషయము గలిగి బ్రహ్మనిష్టచేయువాడు పతనము పొందక జ్ఞాన సిద్ధి పొందెడి శుద్ధ ఆహారమునే భుజించవలయును. ఆహార వస్తువులు మాత్రము శుద్ధముగా యుండిన చాలదు, పాపకార్యములు చేయువారి ఆహారములు, పాప మార్గములుగా వచ్చెడి ఆహారము లెప్పుడున్ను భుజింపరాదు. అవి ఇంద్రియ నిగ్రహముకలుగజేయవు. విషయబుద్ధిని గలుగజేయును. మనోనిశ్చలత్వమును జేయజాలవు. ఈ విషయమును ప్రతి సాధువులున్నూ, సన్యాసులున్నూ, భిక్షాన్నము, భోజనముజేయు విరక్తులున్నూ జ్ఞాపకముంచు కొనవలయును. అంతేగాక స్వప్రయత్న రహితులై పరాన్నముతో జీవించువారు కూడా దీని యందు



శ్రద్ధనుంచవలయును. సరియైన తపస్సు, అధ్యయనము, పరోపకారము, ధ్యాననిష్టాదులు లేనిచో తమ యొక్క పూర్వ పుణ్యము గూడా నశించును.

## ఇహలోకము - పరలోకము

ఇహలోకము పంచ భూతములతో నిర్మితము. పరలోకము పంచభూతములచే చేయబడినదికాదు. పరలోకము సూక్ష్మధాతువులచే నిర్మితము. 1) స్థూల, 2) సూక్ష్మ, 3) సూక్షతర, 4) సూక్షతమ, 5) అతి సూక్ష్మ, 6) అతి సూక్ష్మతర, 7) అతి సూక్ష్మతమ అనెడి అవస్థలతో కూడియున్నవి. నిర్మలతయు, జ్ఞానమున్ను, సుఖమున్ను, ఒక్కొక్క దానికంటె, ఇంకొక్కదాని యందు శత గుణాధికముగనే యుండును. 1) భూలోకము, 2) భవర్లోకము, 3) సువర్లోకము, 4) మహర్లోకము, 5) జనలోకము, 6) తపోలోకము, 7) సత్యలోకము. ఈ ఒక్కొక్క లోకములోనుండు జీవులు కూడ ఒక్కొక్కలోకములోని వారికంటే అధిక పరిశుద్ధత గల్గియుందురు. సత్యలోకమందు చతుర్ముఖ బ్రహ్మనివాసముగా నుండును. బ్రహ్మవలె అత్యంత శుద్ధులున్ను, జ్ఞానులున్ను మాత్రమే ఆ స్థానమును పొందెదరు. లోహవర్గములో యెలాగునా 1) ఇనుము, 2) సీసము, 3) ఇత్తడి, 4) రాగి, కంచు, 6) వెండి, 7) బంగారము మొదలగు బేధములు గలిగి యుండును. అయితే అవి యిలాంటి లోహములచే నిర్మితములు కావు. జీవుడు పుణ్యకర్మచే స్వర్గలోకము, పాపకర్మచే అధోలోకము, మిశ్రమకర్మచే భూలోకము పొందును. కామ్యకర్మ ఫలము ఈ మూడులోకములలో దేనినైనను ప్రాప్తింపజేయును.

నిష్కామకర్మచే అంతఃకరణ శుద్ధియు, వైరాగ్యమున్ను ఆవిర్భవించును. దానివల్ల భక్తియు, జ్ఞానమున్ను, ఉద్భవించును. వీటన్నిటిలో పరిపక్వతా భేదముననుసరించి మహర్లోకము మొదలు సత్యలోకము వరకు గల నాలుగు లోకములను జీవులు పొందుదురు. సమిష్ఠియందు గలది వ్యష్ఠియందు గలదు. అండములో గలదిపిండములో కూడా ఏర్పడును. కావున ఈ (7) లోకములున్ను అందరి శరీరములలో గలవు. అట్టి ఫలములు (సుఖములు) గూడ యిచ్చుటనే గలుగును. అవన్నియూ జీవుల యొక్క శుద్ధత ననుసరించి యుండును.

## పునర్జన్మ సిద్ధాంతము

పునర్జన్మ సిద్ధాంతము హిందూ, బౌద్ధ మతములకు పునాది వంటిది. మనుష్యుడు భూలోక జీవనమునకు ఆకర్షణను కలిగియుండును. ఇట్టి ఆకర్షణకు కారణము అతని యొక్క పూర్వ జన్మానుభవములే. దీనిని బట్టి భవిష్యత్తు జీవితము కలదని ఋజువగుచున్నది. మనుజుడు భూలోక జీవితమును ఎక్కువ

ప్రేమించుటయేగాక భవిష్యత్తులో కూడా ఇట్టి జీవితమునే కోరుచుండును. కొంత మంది తాము పుట్టిన తరువాత కొన్ని వారములు, కొన్ని నెలలు, కొన్ని సంవత్సరములు మాత్రమే జీవింతురు. కొంత మంది పిల్లలు గర్భములోనే మృతి చెందుదురు. కొంత మంది నూరు సంవత్సరములు వరకు బ్రతుకు వారున్నారు. ఈ బేధమునకు కారణమేమి? కొంత మంది స్వల్ప కాలము జీవించుట, మరికొందరు చాలా కాలము జీవించుటకు గల కారణమేమి? అవి అకస్మాత్తుగా సంభవించు సంఘటనలా? లేక జనన మరణములు ఒక చట్టముపై ఆధారపడియున్నవా? మనుజులు ప్రత్యేక ఉద్దేశ్యము లేకనే వచ్చిపోవుచుందురా? జనన మరణములను నడిపించుటకొక చట్టము కలదు. ఆ చట్టము కార్యకారణ చట్టము. ఈ కార్యకారణ చట్టమే ప్రతి విషయమును నడిపించుచున్నది. ఈ చట్టముచాల శక్తివంతమైనది (Law of cause and effect). అడ్డులేనిది, ఈ మహాచట్టమునకు ప్రపంచమంతయూ లొంగి యుండవలసినదే. మిగిలిన అన్ని చట్టములు దీనికి లోబడి యుండునవే. కర్మ చట్టమే కార్యకారణ చట్టము. భగవంతుడెవరినీ శిక్షించడు. మనుజులు వారి వారి కర్మఫలములను అనుభవించెదరు. కార్యకారణ చట్టము వారిపై అధికారమును చలాయించును. తాను మంచి కార్యములు చేసినచో మంచి సౌఖ్యములను అనుభవించును. దుర్మార్గపు పనులు చేసినచో బాధ, జబ్బు, ఆస్తినష్టము మొదలగు అనుభవములు కలుగును. సహజ జ్ఞానము వారి పూర్వానుభవము యొక్క ఫలము. పునర్జన్మ కూడా పూర్వానుభవము యొక్క ఫలమే. పునర్జన్మమునకు ఒక ముఖ్యమైన హేతువుగా హిందువులు దీనిపై ఆధారపడుదురు. చావు యొక్క పూర్వానుభవములు వారి చిత్తమందు గుప్తముగానుండును. అవి సంస్కార రూపముననుండును. తెలివి గల బాహ్యమనస్సు యొక్క అంతర్భాగమున అవి పనిచేయుచుండును. పూర్వపు మరణ వేదన బాధలు చిత్తమందు నిలిచియుండుట వలన మనుజుడు మృత్యువునకు చాలా భయపడుచుండును. ఒకరిని చూచిన వెంటనే ప్రేమించుటకు కారణము గత జన్మమందు వారికి యుండిన ప్రేమయే. ఈ జీవులు యిద్దరు గత జన్మమందు ప్రేమించుకొని యుండిరి.

ఆ విషయమై జ్ఞప్తి యందుంచుకొని, వారు లోగడ ఒకరినొకరు కలిసి కొనినట్లు ఊహించెదరు. అట్టి ప్రేమలు సాధారణముగా స్త్రీ, పురుష సంబంధమైనవి. అట్టివి ఎన్నడును విడిపోవు. బుద్ధ భగవానుడు తన భార్యతో ఆమె పూర్వజన్మ యందు తన యెడల చూపిన దయను తెలియపరిచెను. మరియు ఆ భగవానుడు పూర్వజన్మవృత్తాంతములను కూడా తరచుగా



చెప్పుచుండెడివారు. ప్రతి కార్యమునకు ఒక కారణముండవలెను. నాస్తికత్వము లేక శూన్యము నుండి ఒక వస్తువు పుట్టనేరదు. స్థితిలేని దాని నుండి స్థితి కలుగదు. ఇదియే ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్ర ముఖ్య సిద్ధాంతము. నీవు శూన్యము నుండి రాలేదు. నీవు పుట్టుటకు ఒక కారణముండి తీరవలెను. ఒకడు గ్రుడ్డివాడుగా పుట్టును, ఒకడు తెలివిగలవానిగా, ఒకడు మొద్దుగాను, ఒకడు భాగ్యవంతు డుగాను, ఒకడు బీదవాడుగాను, ఒకడు ఆరోగ్యవంతుడుగాను, ఒకడు రోగిగాను పుట్టుదురు. వీటికి ముఖ్య కారణము కలదు. కారణము, కార్యముయొక్క అప్రకటితపు స్థితి. కార్యము, కారణము యొక్క ప్రకటిత స్థితి. చెట్టు కారణము, ఫలము కార్యము. ఆవిరి కారణము, వాన కార్యము. చెట్టు అంతయూ బీజములో యిమిడి యుండును. మనుష్య రూపము యావత్తు కనపడని సూక్ష్మరూపములో రేతస్సు యొక్క బిందువు నందు యుండును. మఱ్ఱి చెట్టు యొక్క గింజ నుండి మఱ్ఱిచెట్టే వచ్చును. కాని మామిడి చెట్టు రాదు. మనుష్య రేతస్సువల్ల మనుష్యుడే జన్మించును. గాని గుఱ్ఱము పుట్టదు. ఒక చిన్న రేతస్సు బిందువు నుండి కాళ్లు, చేతులు మొదలగు పెద్ద అవయములు గల మనుష్య రూపము ఉద్భవించుచున్నది. ఎంత ఆశ్చర్యము, ఒక స్వల్ప బీజము నుండి పెద్ద మఱ్ఱిచెట్టు పుట్టుచున్నది. ఎంత గొప్ప ఆశ్చర్యము. కండ్లుమూసుకొని యీ అద్భుత విషయమై యించుక ఆలోచన చేయడం మీకు భయము, ఆశ్చర్యము కలుగును. మీ పెద్ద స్థూల శరీరంలో ఒక సూక్ష్మ శరీరము లేక లింగ శరీరము యున్నది. ఈ స్థూల శరీరము మరణించినపుడు దాని నుండి మరణ సమయమందున సంకల్పములతో కూడిన ఒక సూక్ష్మ శరీరము వెడలును. అది ఆవిరివలె నుండును. స్థూల దృష్టితో మనము దానిని చూడలేము. అదియే స్వర్గమునకు పోవు సూక్ష్మ శరీరము. అది తిరిగి ఒక స్థూల శరీరముగా మారును. దానికే పునర్జన్మయని చెప్పుదురు. మీరు ఈ చట్టమును నమ్మవలెను. అనుభవము ద్వారా మీకు జ్ఞానము కలుగును. ఒకడు హార్మోనియం వాయించగలడు. అతడు సరిగా తన వ్రేళ్లను దాని గుబ్బల మీద వేయుచుండును. అతడు ఆపనిని తరచూ చేయుచుండును. కొంత కాలమైన పిమ్మట అది అతనికొక అభ్యాసము క్రింద మారును. అప్పుడు అతడు దానివంక చూడకుండానే వాయించగలడు. ఆ ప్రకారముగ నీ అలవాట్లు నీ పూర్వము యొరిగియున్న కర్మలను బట్టి కలుగును. శ్రీ శంకరాచార్యులు, జ్ఞానదేవుడు వారి చిన్నతనము నుండే వేదములు, శాస్త్రము తెలిసియుండిన వారు. చిన్నపిల్లవాడు పియానో చాలా బాగుగా వాయించును. మరొక పిల్లవాడు

గీతమీద ఉపన్యాసము లిచ్చును. జర్మను కవి గుట్టెన్ మహాశయుడు, 17 భాషలయందు ప్రవీణుడు. ఈ యఖండ జ్ఞానపరులు, తమ జ్ఞానమంతయూ ఈ జన్మమున సంపాదించియుండలేదు. వారి పూర్వ జన్మలో సంపాదించియుండిరి. ప్రతి బిడ్డడు పూర్వపు తెలివితో కూడిన కొన్ని అలవాట్లు, అభిమానములతో పుట్టును. ఏ బిడ్డ ఖాళీ మనసుతో పుట్టడు. మనకు పూర్వజన్మలుయున్నవి. పూర్వకాలము గొప్ప జ్ఞానులు, ఋషులు, యోగులు ఈ కాలపువారున్నూ ఈ విషయమై నొక్కిచెప్పుచున్నారు. వంశపార పర్యంతములోని యీ బేధములు, మార్పులు దివ్య జ్ఞానమును బోధపరచలేవు. పైన జెప్పిన అద్భుత తెలివితేటలు గలవారి తండ్రులు, సోదరులు, సోదరిలు కేవలము మామూలు జ్ఞానము కలవారే. కావున వారి అలవాట్లు వారి పూర్వకర్మల వలన కలిగినవి. వంశపార్యంపరముగా వచ్చినవికావు. వారి అద్భుత తెలివివారి పూర్వ జీవితములో గడించినదై యున్నది. నీ కోరికలు ఈ జన్మలో సఫలము కానియెడల వాటిని అనుభవించుటకు నీవు యింకొక జన్మ ఎత్తవలసి యుండును. నీవు ఈ జన్మలో గొప్ప సంగీత విద్యాంసుడవు కావలయునని కోరి అది ఫలించక నీకు ఆ కోరిక చివరి వరకు నిలిచియుండినచో నీవు తిరిగి భూలోకమందు సంగీత విద్యాంసుడగుటకు వీలగు పరిసరములలో జన్మింతువు. అప్పుడు నీవు చిన్న తనము నుండియూ సంగీత విద్యాంసుడవు కావలెనని ప్రయత్నము చేయచుందువు. అటులనే మనమందరమూ పూర్వజన్మలో కూడా యీలాంటి సత్సంగము సలిపితిమి. మనము ఆ కోరికలు పూర్తి కానందున మళ్లి ప్రస్తుత మానవ జన్మఎత్తి మళ్ళీ సత్సంగము చేయుచున్నాము. ఈ జన్మలో కూడా మనము భగవత్ సాక్షాత్కారము పొందకుంటే మళ్లి మనకు పునర్జన్మయుంటుంది. ఈ విధముగా ప్రతి జన్మలో పొందిన జ్ఞానము ఒకానొక జన్మలో పూర్ణ జ్ఞానియైయ్యో లేక గొప్ప మహా పురుషుడు గానో లేక ఒక సంతు మాదిరిగానో పుట్టి చివరకు పరమాత్మలో ఐక్యమగుదుము. ప్రతి జన్మలో మనము క్రమముక్తిలో యేదో ఒకదానిని పొందుదుము. మన సాధన లేక సంయమి భగవంతునికి మెప్పు కలిగితే ఒకే జన్మలో మనకు ముక్తి యివ్వగలడు. మన ప్రవర్తన భగవంతునికి నచ్చితే చాలు, మనము గమ్యానికి చేరినట్లే.

పునర్జన్మ సిద్ధాంతమును గురించిన ఒక ఆక్షేపణ చెప్పుదురు. ఆక్షేపణ యేమనగా, మన పూర్వ స్థితి మనకు యెందుకు జ్ఞాపకముండదు, నీకు చిన్న తనమందు చేసిన పని జ్ఞాపకమున్నదా? అది నీకు జ్ఞాపకము లేదు కనుక నేను చిన్నతనమందు లేనని చెప్పేదవా? ఎన్నడును అట్లు చెప్పవు. నీయొక్క ఉనికి



నీ జ్ఞాపకశక్తిపై ఆధారపడి యుండినచో నీవు చిన్నతనములో లేనట్లే. ఎందువల్లననగా నీ చిన్నతనమున నీకు జ్ఞాపకము లేదు. కాని నీ చిన్న తనములో కొంత అనుభవము కలిగినట్లు మాత్రము నీకు జ్ఞప్తియందున్నది. అట్టి అనుభవములు కలిగినట్లు కొన్ని ని చిత్తమందు సంస్కారములుగా నిలిచియుండును. నీపూర్వ స్థితి నీకు తెలిసినచో నీవు ప్రస్తుత కాలమున చెడుగా ఉపయోగించవచ్చును. గత జన్మలో నీ యొక్క బద్ధ విరోధి, యీ జన్మలో నీ కుమారుడుగా పుట్టవచ్చును. నీ గతము నీకు తెలిసినచో నీవు వానిని చంపుదువు. నీ హృదయమందు విరోధ అభిప్రాయ ములు రగుల్కొనును. నీవు కాలేజీలో చేరునప్పుడు నీవు కె.జి. ఎల్.కె.జి, యు.కె.జి, ప్రైమరీ & అప్పర్ ప్రైమరీ స్కూలులో చదివిన విషయములన్నియూ నీ జ్ఞప్తియందుండును. అచ్చట నీవు లోగడ కలిగిన జ్ఞానమును వృద్ధిజేసు కొనెదవు. స్కూలులో నీవు చేసిన ప్రతిపనియు జ్ఞాపకము లేకపోవచ్చును. కాని నీ పూర్వానుభవము నీకు కొంత సహాయకారిగానుండును. ఆ ప్రకారమే పాత అనుభవము ప్రస్తుత జీవితముపై కొంత ప్రభావము కలుగజేయును. ప్రకృతి మాత నీకు పూర్వస్థితిని కప్పిపెట్టినది. నీవు నీ పూర్వస్థితిని తెలిసికొనుట మంచిది కాదు. పూర్వస్థితి నీకు తెలిసిందన్నచో నీవు పూర్వమొక పాపకార్యమును చేసిన యెడల దాని విషయమే ఆలోచించుచూ ఆదుర్దాతో సరిగా ఆహారమును భుజింపక, నిద్రపోక బాధపడుచుందువు. ఈ ప్రకారముగానే జ్ఞానులు చెప్పున దేమనగా గత విషయములను ఆలోచించకుము. రాబోవుదానికి చింతించకుము. ప్రస్తుత కాలములో సరిగా నడుచుకొనుము. మంచి ఉద్దేశములను కలిగియుండుము. మంచి పనులు చేయుము. నీ భవిష్యత్తు బాగుండును. సంస్కారములపై ధారణ చేయుట ద్వారా యోగి తన పూర్వ జీవితములను తెలిసికొనగలడు. నీ చిత్తమందు నిలిచియున్న సంస్కారములపై ధారణ చేసిన, నీగత జీవిత విషయములను కూడా అతడు చెప్పగలడు. నీ ప్రస్తుత జీవితము నీ పూర్వకర్మపై ఆధారపడియుండును. ఇప్పుడు నీవు చేయు కర్మలన్నియూ నీ రాబోవు జన్మకు కారణమగును. నీవు కారణచట్టమును అమలులో పెట్టినావు. మరియు నీవు జనన మరణ చక్రములో తగులు కొంటివి. ఈ చట్టము జీవులందరిని బంధించును. అవినాశియగు ఆ భగవానుని యొక్క పూర్ణ జ్ఞానము నీకు కలిగినప్పుడు ఈ జనన మరణ చక్రము నాశనమై నీవు పరిపూర్ణతను, ముక్తిని పొందెదవు. నీ అనుభవములు ఎన్నడును నశింపవు. నీ కర్మలను, ఫలవంతములుగా జేయు ఒక అదృశ్యమగు శక్తి నీకు అదృష్టములేక ఆపూర్వమును

కలుగజేయును. ఆ కర్మలు అలవాట్ల క్రింద ప్రకటితమగును. నీవు చాలా దయతో కూడిన పనులను చేసిన యెడల అవి యన్నియూ కూడి నిన్ను తిరగి దయతో కూడిన పనులను చేయించుటకు గట్టి ప్రోత్సాహమును కలిగించును. ఈ జన్మలో కరుణతో కూడిన పనులు చేయువారు గత జన్మయందు అట్టి గొప్ప దయతో కూడిన పనులనుజేసి యుండవలెను. పునర్జన్మ కర్మపై ఆధారపడియుండును. ఒక మనుష్యుడు పశుప్రాయమైన పనులను చేసినచో అతడు పశువై పుట్టును. పునర్జన్మ సిద్ధాంతము హిమాలయ పర్వతమంత పురాతనమైనది, పునర్జన్మ సిద్ధాంతము జీవితము యొక్క అనేక కఠిన విషయములను తేట పరుచును. నీవు మాట్లాడు ప్రతిమాట, ఊహించు ప్రతి ఊహ, చేయు ప్రతి పని కూడా నీ కొరకు కొంత నిల్వయుండును. మంచిగా యుండుము, మంచిపనులు చేయుము. మంచి ఊహలను కలిగియుండుము. సత్కర్మలు చేయుము, నీ హృదయమును పవిత్రము చేసికొనుము. అంతటనుండు నీ శాశ్వతమైన ఆత్మను గురించి క్రమముగా ధ్యానము చేయుము. ఆ ప్రకారముగ చేసినచో ఈ జీవితమందే నీవు జనన మరణ చక్రము నుండి విడివడి అమరత్వమును శాశ్వతానందమును పొందెదవు.

## 2. మరణాంతరస్థితి లేక మృత్యువనంతరము

మరణించువారు మూడురకములు 1) అజ్ఞానులు, 2) యోగులు, 3) నిష్టాపరులు. ధారణయోగము నభ్యసించినవారు తమ శరీరమును విడచిన తరువాత ఇష్టమైన చోటికి పోయెదురు. వారు కోరిన స్థలమునకు పోవుటకు వారికి స్వేచ్ఛగలదు. (దీనికి మానసిక ధ్యానము, శరీర సంబంధమైన ఓర్పు తితీక్ష ఉండవలెను) ధారణయోగము నభ్యసించక, జ్ఞానమును సంపాదించక భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడు మంచిగుణములు నిల్వలేక యుండువారు అజ్ఞానియై మృత్యువు యొక్క బాధలకు శిక్షలకు లోనగును. ఎవరి యొక్క మనస్సు తన స్వాదీనమందుడదో, ఎవరి మనస్సు కోరికలతోను ప్రపంచ అదుర్ధాలతోను నిండియుండునో అట్టివాడు పద్మము దాని కాడ నుండి విడదీయబడిన తరువాత ఎట్టి కష్టముల ననుభవించునో అట్టి కష్టములను అనుభవించును. నిజస్థితి యేమనగా విశేష కోరికలు, కామములు మొదలగువాటిని ఎవడు జెయించలేడో అట్టి వానికి శాంతి యెన్నడును కలుగదు. శాస్త్ర నియమముల ప్రకారము నడుచుకోనని మనస్సుగలవాడు, పవిత్రత లేని వాడు, దుర్మార్గుల సహవాసము గలవాడు మృత్యు సమయమందు అగ్నివంటి మంటకు లోనగును. గొంతుకలో



ఊపిరి ఆడని సమయమందు దృష్టి మాంద్యమగును. ముఖవర్చస్సు పోవును, జీవాత్మకూడా బుద్ధి మాంద్యమును పొందును. దృష్టిమాంద్యమువలన చీకటి క్రమ్మి పగలే నక్షత్రములు కనిపించును. ఆకాశము మేఘావృతమై చీకటిగానుండును. శరీరమంతటను బాధకలుగును. మృత్యుదేవత నేత్రముల యెదుట నృత్యము చేయుచున్నట్లు కనిపించును. భూమి వాయువుగామారును. గాలిలో మధ్య భాగమున చనిపోవు మనుజుని యొక్క ఉనికి కనిపించును. ఆకాశము గిరగిర తిరుగును. సముద్ర అలలు తనను తీసుకొని పోవు చున్నట్లుండును. అతడు గాలిలో ఎత్తివేయబడును. స్వప్నము నందువలె తిరిగి క్రిందకు త్రోయబడును. ఇప్పుడతడొక చీకటి గోతిలో పడినట్లూహించును. అతని బాధను పైకి చెప్పుకొనుటకు ప్రయత్నించును. కాని వాక్కు పైకి రాదు, అతడు కరుగుతున్న మంచులోనున్నట్లు కూడా ఊహించును. తన బాధలను తన స్నేహితులతో చెప్పగోరును కాని అప్పుడు అతడొక గాలి విమానములోపైకి తీసుకొని పోబడినట్లుండును. తిరిగెడు చక్రమువలె తిరుగుచుండును. పలుపు పట్టుకొని లాగుకొనిపోబడిన పశువువలెనుండును.

అతడు సుడిగుండములో తిరుగుచున్నట్లుండును మరియు ఆవిరివలె పైకి పోవును, తిరిగి పూర్తిగా వర్షించు మేఘమువలె సముద్రము లోపడును. ఈ ప్రకారముగా అంతులేని ఆకాశమందు తిరుగుచు, పరిభ్రమించుచు, భూమి మీద నిర్మలముగా, శాంతముగా నుండు చోటుకై వెదకులాడును. ఈ ప్రకారముగా పైకి, క్రిందకు నిరంతరము పరిభ్రమణ చేయుచు, ఆత్మ ఊపిరి సరిగా తీసుకొనలేక శరీరమంతయు మిక్కుటమైన బాధను పొందుచుండును. క్రమశః సూర్యాస్తమ సమయము యందునైసర్గిక దృశ్యము అదృశ్యమైనట్లు వాని ఇంద్రియములు శిథిలమగును. పూర్వ విషయములు వర్తమాన విషయములు మరపుగల్గి, చీకటి కూడిన తరువాత తనయిల్లు తెలియని వాని స్థితిలోనుండును. ఇట్టి మూర్ఛలలో వాని మనస్సు, ఆలోచన శూన్యమగును. వాని ఊహ, తెలివి పూర్తిగా పోయి అజ్ఞాన స్థితియందుండును. అట్టి స్పృహ లేని స్థితియందు వాని ప్రాణవాయువు శరీరమందు చలించుట మానివేయును. దాని సంచలన మెప్పుడు ఆగునో, అప్పుడు పూర్తిగా స్పృహ తప్పును. అట్టి అంగవికృత స్థితి సంధితో కూడినప్పుడు శరీరము రాయివలెనగును.

## -: కర్మ పునర్జన్మ :-

శరీరమునుండి ఆత్మ విడిపోవుటయే మృత్యువు. మనుష్యుని దుఃఖమంతయు శరీరము నుండియే వచ్చును. జ్ఞానికి మృత్యు భయములేదు. ఎందువల్లననగా అతడు సర్వవ్యాపకము. శాశ్వతమైన ఆత్మతో తదాత్మ్యము నొందియుండును. హిందూమతమునకు, బౌద్ధమతమునకు కర్మ, పునర్జన్మ అనునవి రెండును గొప్ప స్తంభములవంటివి. ఆ రెండును గొప్ప సత్య సిద్ధాంతములని నమ్మని వ్యక్తి ఆ రెండు మతముల సారమును గ్రహించలేడు. నీవు, దుఃఖము, బాధ, కష్టము, మృత్యువు మొదలగువాటి యొక్క అర్థమును తెలిసికొనినగాని విచారమును, బాధను తొలగించుకొనజాలవు. మృత్యువు యొక్క దృగ్విషయము మనుజుని యొక్క మనస్సును గాఢ ఆలోచనా నిమగ్నునిగా చేయును. మృత్యు విషయము నుండియే తత్వ శాస్త్రమంతయు ప్రారంభమగును. తత్వమనగా మృత్యువునకు సంబంధించినవిద్యయే. హిందూదేశ మందలి ఉన్నత తత్వము మృత్యువు నుండియే ప్రారంభమగును. దీనిని గురించి విమర్శించిన కఠోపనిషత్తు, భగవద్గీత, చాందోగ్యోపనిషత్తులను చదువుము.

సత్యము యొక్క గమ్య స్థానమును లేక శాశ్వత బ్రహ్మమును వెదకుటకు, విచారించుటకు మార్గమే మృత్యువు. మృత్యువు శరీరమార్పుకంటే వేరుకాదు. ఆత్మ దానిని ఉపయోగించి, బట్టవలె విసర్జించును. మానవ జీవితము అంతిమ ఆనందమునొందుటకు చెడు సంస్కారములను పోగొట్టుకొని బాగుపడుచుండును. ఈ పని కొన్ని వేల జన్మల ద్వారా జరుగు చుండును. హిందూ మతము ప్రకారముగా జీవితమొక అంతులేని క్రమము, మార్పులన్నియూ ఆకారము తోను పరిసరములతోను సంబంధించి యుండును. ఆత్మ శాశ్వతమైనది. దాని యొక్క కర్మలను బట్టి ఒక రూపము నుండి ఇంకొక రూపమునకు మార్పు కలుగుచుండును. హిందూమతము రెండు ముఖ్యమైన సూత్రములపై ఆధారపడి యున్నది. అవియే 1) కర్మ సూత్రము మరియు 2) పునర్జన్మ సూత్రము. మృత్యువు అవసరమును బట్టి జరుగుచుండెడి మార్పు. మనము ఒక యింటి నుండి యింకొక యింటికి మారునట్లు ఆత్మ ఒక శరీరము నుండి యింకొక శరీరమునకు అనుభవమును వృద్ధి పొందించుకొనుటకు మారుచుండును. చావు అనంతరము శరీరము నుండి బయలుపడిన ఆత్మను "ప్రేత"మని పిలిచెదరు. అది ముందుండు గమ్యస్థానమునకును



ప్రయాణమగుచుండును. ఆ ఆత్మ శరీరమునుండి విడిబడి శరీరము మృతి పొందిన స్థలముచుట్టును, పరిచయ స్థలములందును (10) దినముల వరకును తిరుగుచుండును. సూక్ష్మ శరీరము క్రమైశః తల, కండ్లు, చేతులు కలిగిన రూపమును వహించి పూర్వజుల ప్రతిమగా రాళ్ళపైపోయబడిన నువ్వులు, నీరు వగైరాలతో పోషింపబడుచుండును. 11వ దినమున జీవాత్మ పూర్తిగా యాతనా శరీరమును ధరించును. అప్పుడు మృత్యు దేవతయగు యమధర్మరాజు యొక్క స్థలమును చేరుటకు మృత్యుదినము నుండి పూర్తిగా ఒక సంవత్సరము పట్టును. ఈ త్రోవ అడ్డంకులతోను, కష్టములతోను కూడియుండును. కాని యీ ప్రయాణ కష్టములన్నియు మృతుడైన వాని కుమారుడు మొదటి సంవత్సరములోగా అతడు చేయుబలిదానములు, ధర్మములు, పవిత్రులకు, పండితులకు, బ్రాహ్మణులకు భోజనము పెట్టుట మొదలగు పనులపై ఆధారపడియుండును. అనగా అవి అతని కష్టములను తొలగించుటకు ఉపయోగపడును. కుమారుడు విచారము లేకుండ తండ్రికి పిండమును (అన్నపు వుండలు) ఇచ్చుచుండవలెను. పుట్టినవారికి చావుతప్పదు, చచ్చిన వారికి తిరగి పుట్టుట తప్పదు. ఇది మార్పు లేని శాశ్వత సూత్రము. కాబట్టి చావుకుమనము విచారపడకూడదు. పదియవ దినమున కర్మ మానకూడదు. కుమారుడు పండ్రెండవదినమున జరుగు సపిండక్రియ యందు 16 నెలలకు సరిపడు ఉపాహారమును ఇవ్వవలెను. ఆత్మ న్యాయస్థానమునకు పోవు మార్గమందు కుమారుడు ఇచ్చిన బలుల మీద ఆధారపడి జీవించు చుండును. ఆత్మ తన త్రోవలో మిక్కుటమైన వేడివలన చాలా బాధపడు చుండును. కాని కుమారుడు 11వ దినము చేసిన గొడుగు దానం వల్ల ఆత్మ తలపై కొంత నీడకలుగును. త్రోవలో పెద్ద పెద్ద ముండ్లు చాలావుండును. చెప్పులు దానము చేసినచో ఆత్మ గుఱ్ఱముపై ప్రయాణము చేయుటకు సహాయపడును. చలిగాలి, వేడిమి యొక్క బాధ యెక్కువగానుండును కావున బట్టల దానమువల్ల అట్టి బాధలేక సుఖముగా ప్రయాణము చేయగల్గును. త్రోవలో నీరుండదు. కాని కుమారుడు నీటికలశమును దానము చేసినచో దాని ద్వారా దాహము కలిగినప్పుడు నీరు త్రాగుటకు వీలుండును. కుమారుడు గోదానము కూడా చేయవలెను. సంవత్సరమున యమధర్మరాజు యొక్క అకౌంటెంట్ జనరల్ విధిని అంతటిని వ్రాయుచుండెడి చిత్రగుప్తుడు జీవాత్మ భూలోక మందు చేసిన మంచి, చెడ్డ కార్యములన్నింటిని తెలియజెప్పును. ఆ రోజు ఆ జీవాత్మ తన ప్రేతత్వమును

విడిచిపెట్టును. అప్పుడు పితృ లేక పూర్వీకుడుగా మారును. పూర్వీకుల ఆరాధన హిందూమత మందలి సూత్రములలో ముఖ్యమైనది. ఆ పిత్రీయ జీవులలో మూడు రకములుగలరు. తండ్రి, తాత, ముత్తాత లేదా తల్లి, అమ్మమ్మ, అమ్మమ్మతల్లి. ఇచ్చట జీవించు వారికి వీరు ముగ్గురు పిత్రులే, భూలోకమందు సరియైన మంచి జీవితము గడిపినవారు పితృలోకమందు తన పితృలతో సౌఖ్యముగా నివసింతురు. ఇతరుల ప్రోత్సాహమువల్ల గాని పితరులకు శ్రాద్ధము, తర్పణము మొదలగు యితర కర్మలను జరుపనివాడు వారికి చాలా అపకారము చేసిన వాడే గాక తాను కూడా చెడిపోవును. మనమందరము మన పూర్వజులకు చేయవలసిన క్రియలన్నియు జేసి వారిని పూజించినచో వారి దీవెనలు మనకు లభించును.

## 3. వాసనలు

**వాసనలు 1) శాస్త్ర, 2) లోక, 3) దేహ అని త్రివిధములు.**

### శాస్త్రవాసన :

పశువుల గాచువాడు తన పశువులను గుర్తించుచున్నాడు. వ్యాకరణ, తర్కనాటకాలంకారము మొదలైన శాస్త్రములను చదివి తన్ను దాను తెలియకనే సాధుసజ్జనులను అవమానము చేయుచు ముందు రాక్షసులై జన్మించెడి శాస్త్రవాసన గల శాస్త్రులు పశువుల గాయువానికంటే హీనులు. ఎట్లనగా చాకలి సర్వ వస్త్రములు తీసుకొనిపోయి ఉతికి వాటిని గుర్తించి యెవరి వస్త్రములు వారికిచ్చుచున్నాడు. గొల్లవాడు వెయ్యి గొర్రెలను గాచినను తనదే యాగొర్రెయని గుర్తించును. ఎరుకలి ఎన్ని పందులు గాచినను తనదైన పంది యని గుర్తించును. కనుక శాస్త్రులెన్ని శాస్త్రాలు చదివినను తానెవరైనది యెరుగని కారణమున, పశువుల గాచువానికంటె, గొర్రెల గాచువాని కంటె, పందులు గాచువానిని కంటె హీనులే. శాస్త్ర వాసనగల వ్యక్తి సాధు, సజ్జనులను చూచి అసూయ పడుచుండును. వారిని నింద జేయుంచుండును. కేవలము బ్రహ్మనిష్ఠులైన సాధువులను జూచి అహంకారముతో, నాతో శాస్త్రవాదము చేయుమని నిరర్థకముగా పీడించును. సాధు సజ్జనులకు యేదో ఒక పేరు కలుగజేయును. వారి భక్తులను నిందించును. వారి నపహాస్యం చేయును. ఇవియన్నియు శాస్త్ర వాసన లక్షణములు. శాస్త్రవాసన గల వారు సాధు, సజ్జనులకు వందనము చేయరు. ఎవరైన వందనము చేసిన భయము కలిగింతురు. వందనపూజ, బిక్షాది యుపకారములు జేయు వారిని జూచి కుహీనులని పలుకుచుందురు.



ఇవన్నియు శాస్త్ర పాతకుల లక్షణములు. తానెవరు, తనకు జ్ఞానమెందుచే కలిగెను. ఈ కనబడు జగత్తేమిటి? యని విచారింపక ఘట మటమని ఘర్జించుచు శాస్త్రులు అహంకార యుతులై యుందురు. అనుభవము లేకనే వేదాంత శాస్త్రములు పఠించి తాము పండితులమనియు సాధు సజ్జనులు హీనులనియు, పలుకుచు క్రోధాగారులైన శాస్త్రులు చెప్పుచుందురు. కలహమునకు కారణమైన శాస్త్రములను పఠించుట వలన ప్రయోజనమేమి. ఈ పాండిత్యమునకు సాక్షియైన బ్రహ్మవేత్తలు దీనిని విని నవ్వుచుందురు. పూర్వ సుకృతము లేక వృధా శాస్త్ర పఠనము వలన జ్ఞానము దొరకదు. పూర్వము భరద్వాజుడు నూరు సంవత్సరములు శాస్త్రములు పఠించినను జ్ఞానము గాననేరక చింతించు చుండుటను జూచి ఇంద్రుడు బ్రహ్మోపదేశము చేయగా జ్ఞానము పొందెను. గనుక అనేక శాస్త్రాభ్యాసములు చేసినను వివిధ శబ్ద జ్ఞానమై గర్వాహంకారాభిమానములను పొంది ఆత్మాను భవము లేక జనన మరణములకు శాస్త్రవాదులున్నూ గురియగుచున్నారు. మొదటనే సంసారమందు బద్ధుడైన జీవునకు విద్యాప్రౌడత దొరికిన మర్కట మునకు మద్యము దాపిన రీతియై సిద్ధుల నిందించుచు, తాను పండితుడనని పలుకుచు నరకమునకు పాత్రుడగుచున్నాడు. దేహము నశ్వరమని తెలిసి దాని నుపచరింపక గురువు వలన విద్యపొందిన యెడల స్వానందము సిద్ధమగుచున్నది. ఆధ్యాత్మ విద్యవలననే పరమార్ధము సిద్ధించుచున్నది. ఇతర శాస్త్రములు విద్యగాదు. బ్రహ్మవిద్య వల్లనే పరమార్ధము సిద్ధించుచున్నది. ఇతర శాస్త్రములతో యనర్థమే ప్రాప్తమగుచున్నది. గనుక సర్వము బ్రహ్మమని తెలిసి శాస్త్రవాసనను అంటనీయకూడదు.

### లోకవాసన :

తానెట్టి శుద్ధుడైయున్నను, జనులు అపవాదము నుంచెదరు. హరిహర బ్రహ్మాదులు సహా లోకాపవాదములకు పాత్రులైరని యనేక పురాణములు జెప్పుచున్నవి. శ్రీరాముడు వాలిని అన్యాయముగా జంపెనని, జగన్మాతయైన సీతాదేవి రావణుని సదన మందనేక దినములు నివసించెనని, భీముడు అన్యాయముగా దుర్యోధనుని తొడలు చేధించెనని, ధర్మరాజు ద్రోణునికి మిథ్య వాక్యము పలికెనని, శ్రీ కృష్ణుడు మేనమామను చంపెనని, నీచులు అపవాదము నుంచెదరు. ముఖ్యముగా యేకాంతమందు జననికి తత్వోపదేశము జేసెడి బాలబ్రహ్మచారియైన భీష్మాచార్యునకు సహసోదరులు అపవాదముంచిరి అనునపుడు తక్కినవారి విషయ మేమి చెప్పవలెను. ఇట్టి నిందకుల వచనములను

వినినను దానియందు చిత్తము నుంచక ఆనందముతో నుండుటయే యుత్తమము. శునకము సాధుసత్పురుషుని చూచి తెలియకనే యెట్లు మొరుగు చుండునో అట్లే నీచులు నింద్యములు పలుకుచుందురు. నీచుల నీచత్వము విడిపించుటకు నగధరునకు సహ గానేరదు. కనుక తాను సాక్షియైయుండవలెను. లోకేచ్ఛ రీతిగా నడచుటకు ప్రయత్నించిన యెడల అజ్ఞానమావరించి ఆత్మజ్ఞానము దూరమగుచున్నది. సాధువుల చరిత్ర, నిందకులు ఎరుగలేక, జ్ఞానులకు దుఃఖము కలిగించి తాను దండధరుని యాతనకు గురియగుచున్నారు. ఎవరైన మనల నిందించినయెడల యుత్తమమనియే తెలియవలెను. ఎందుకనగా నిందవలన తనపాపము వారికంటుచున్నది. వారు వందనము జేసినను తన పుణ్యము వారికంటుచున్నది. గనుక నింద్యవంద్యముల వలన పాప పుణ్యములు సమమగుచున్నవి. అనేక నీచులు గూడి, సాధువును కనిష్టునిగా జేసిన నది జెల్లునా? ఘనమైన పర్వతము చిన్న అద్దమందు చిన్నగా కనిపించినను దాని శ్రేష్ఠత్వమునకు తక్కువయగునా, కానేరదు. గనుక లోకావమానమునకు యోచించకూడదు. కొందరు శ్రీకృష్ణుని హరియందురు, కొందరు గోపాలుడందురు. కొందరు జ్ఞానియందురు. ఎట్లుపలికిననేమి, శ్రీహరికి కళంకమేమియు కలగదు. గనుక యిహలోక, పరలోక నిందాస్తుతులకు ఆశ్చర్యపడక స్వర్గ, నరకములనెడి భ్రాంతిని వహించక సకలమునకు తాను సాక్షియై యుండవలయును. అప్పుడు లోకవాసన నిన్ను అంటుకొనదు.

## దేహవాసన :

దేహికి దేహము గృహము. దేహమును నిందించిన దేహికేమి సంబంధము గలదు. దేహము జడము, దేహి అజడుడు (జడుడు కాడు), సాక్షియైయున్నాడు. గృహమందుండువాడు గృహమును విడిచి వేరే గృహమునకు వెళ్ళినరీతి దేహి, యీ దేహమును విడిచి రెండవ దేహమును స్వీకరించునపుడు మొదటి దేహమును నిందించుట వలన ప్రయోజనమేమి? అనేక స్ఫటిక స్తంభములయందు కనబడెడి తన ప్రతిబింబములను జూచి శునకము (కుక్క) మొరిగినరీతి అనేక దేహములందాత్మ వ్యాపించియుండగా ద్వైత భావమువలన కలహము జేసినపుడు మహాత్ములు అపహసింపకయుందురా! తనను నిందించినను, దుఃఖము నిచ్చినను, తనకు కాదని శాంతి పొందవలెను. సర్వము బ్రహ్మమైనపుడు నిందకుడు నిందించిన దెవరికి. నింద్యములన్ని దేహమునకేగాని తనకు లేవు. ముఖ్యముగా దేహభిమానమును విడిచిన తానె పరవస్తువగును. నింద్యము



కారణ శరీరానికనిన అది అవ్యక్తము. సూక్ష్మ శరీరానికది రూపహీనము. స్థుల శరీరానికి కనిన యశుచి, నాశ శీలమైనది, గనుక దాని యభిమానమునకు కారణములేదు. తనువు నిందవలన అభిమానమెందుకు. తనువు నీతో కూడుకొనివచ్చుచున్నదా? తనువు దుఃఖమునకు కారణము అని జ్ఞానులు తమ దేహమును విడుచుచున్నారు. శత్రువులు నింద్యములను జేసినను సాధువులు సంతోషపడుదురు. ఈ అపవిత్రమైన దేహమును తీర్థజలములందు కడిగిన, తీర్థములే మలిన మగుచున్నవి. ఉత్తమమైన పరమాన్నములు దేహ సంగము వలన హీనావస్థను పొందుచున్నవి. ఇట్టి దేహమును శుచిగా చేయుదుమను వారు మూర్ఖులు గాదా. శరీరమందు ప్రకాశించెడి చిదాత్మునకు అపవిత్రమైన దేహ సంబంధమెచ్చుటయున్నది. ఈ దేహమునకు జనన, మరణ, సుఖ, దుఃఖము లావరించియున్నవి. గనుక ఈ దేహవాసన దూరము చేయవలెను. అప్పుడే నీవు నిజముక్తికి పాత్రుడవగుదువు.

## GENERAL

గంధర్వులు కామాతురత, పాములకు కోపము, దుప్పులకు పిరికి తనము గ్రద్ధలకు ఆకలి, పెద్దపులులకు కౄరత్వము, ఆవులకు సాధుత్వము, నక్కలకు జిత్తులమారితనము చాల యెక్కువగా యుండును. ప్రతిది ఒక చెడు గుణమును కలిగియుండును. కాని మనుష్యుడు మిశ్రితమైన పశువు. అతనికి లెక్కలేనన్ని చెడు గుణములుండును. వాటిని వర్జించుట కష్టము. అతడు అనేక చెడుగుణముల యొక్క భయంకరమైన మిశ్రితము.

## REAL

ఈ ప్రపంచమందు నిజముగా మంచి గాని, చెడ్డగాని లేదు. మన ఊహయే అట్లు చేయును. ఈ దృగ్విషయములు వివిధ మార్పులు మరియు వివిధమైన వ్యతిరిక్తముగా కనపడు విషయములు. మంచి, చెడు అనునవి ఆంతరిక నాటకములోని క్రియలు, విచిత్రమగు మాయ యొక్క పనులు. ఈ దట్టమైన తెరలో చొరబడి లోన ప్రవేశించిన తక్షణం, కఠినమైన సమస్యలన్నింటిని నీవు విడదీసికొనగలవు. ఆత్మ సాక్షాత్కారమైన పావన పురుషునకు చెడు అనునది యేమియు నుండదు. అతనికి సంసారము మరియు సమస్త వాసనలు అదృశ్యమగును.

****

## 4. రాగద్వేషాది వివరములు

| విషయము | వివరము | ఉదాహరణము |
|---|---|---|
| **రాగము** | అన్యస్త్రీని కలిగిన చిత్తవృత్తి | రావణాసురుడు |
| **ద్వేషము** | అపకారానికి ప్రత్యుపకారము చేసే వృత్తి | హిరణ్యకశ్యపుడు |
| **కామము** | పొలములు, ఇండ్లు, స్త్రీలు కావాలనెడికోరిక | నరకాసురుడు |
| **క్రోదము** | తన్నెదిరించువారిని శిక్షించు చిత్తవృత్తి | బకాసురుడు |
| **లోభము** | ఇతరుల సంపద ఎటులైనలాగే బుద్ధి | ధుర్యోధనుడు |
| **మోహము** | ప్రాపంచిక విషయాలపై ఎక్కువ ప్రేమ | దశరథుడు |
| **మదము** | కుల, ధన, యవ్వన, రాజ్య, రూప, విద్యా తపో, మరియు బల మదములు (8) | కార్తవీర్యార్జునుడు |
| **మాత్సర్యము** | గొప్పవారిని చూచి ఓర్వలేక వారికి అపకారముచేసి చంపవలయుననె వృత్తి | శిశుపాలుడు |
| **ఈర్ష్య** | తనవలెనే పరులకు కష్టములురావలెననుట | బాణాసురుడు |
| అసూయ | ఇతరుల మంచిని చూచి ఓర్వలేని తనము | పౌండ్రుకవాసుదేవుడు |
| **దంభము** | ప్రతివారును తనను మెచ్చుకొనవలెనని, భూషింపవలెననియును ఎంచే చిత్తవృత్తి | దక్షప్రజాపతి |
| **దర్పము** | నాకు సాటియగువాడు లేడు, నేనే సమర్థుండను అనే చిత్తవృత్తి | దశకంతరావణుడు |
| **అహంకారము** | తానే గొప్పవాడనని, ప్రజలనుజూచి ఓరినీవు నన్నెరుగవటరా, నిన్నెమిచేసెదనో చూడరా అనుట | మధుకైటభుడు |

ఈ (13) పదమూడు గుణముల చేత మానవులు నరకములో పడుచున్నారు. ఈ గుణములు శరీరమను రథమును నడిపించు చున్నవి. వీని నరికట్టి ముముక్షాపేక్షతో వర్తించవలెను.



## 5. లోభత్వం లేకపోవడం

లోభిత్వం లేకపోవడాన్ని "అపరిగ్రహం" అంటారు. తన అవసరాలకు అదిగమించిన సంపాదన శ్రేయస్కరము కాదు. ఇతరుల నుండి కానుకలు స్వీకరించేవారి మనః ప్రవృత్తి పరిశుద్ధంగా యుండజాలదు. యోగ జీవితంలో నిమగ్నులైన సాధకులు ఇతరులిచ్చే కానుకలను సాధ్యమైనంత వరకు అంగీకరించకూడదు. పిసినారి తనం లేని వారికి పూర్వజన్మ జ్ఞానముతో పాటు ప్రస్తుత జీవితం సాఫల్యవంతం కావటానికి దోహదం చేసే పరిజ్ఞాన శక్తులు కూడా లభిస్తాయి. యోగ సాధన చేసే వారికి "నేను" ఎవరు "నా" పూర్వజన్మ ఏమిటి? ఈ జన్మలో యేమి చెయ్యాలి. నా గమ్యం ఏమిటి? నా భవిష్యత్తుకీ కర్త ఎవరు? మున్నగు సందేహాలకు సమాధానం లభిస్తుంది. పరిపూర్ణమైన జ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకునే శక్తి కలుగుతుంది. భవిష్యత్తులో జరిగేవి ముందే ఊహించి చెప్పే శక్తి కూడా కలుగుతుంది. సర్వ స్వతంత్ర మనః ప్రవృత్తి నిష్కళంకమైన ప్రవర్తన, నిర్మలమైన మనస్సు లభిస్తాయి. శౌచం, దయ, దృతి, అర్జవం, మితాహారం వీటన్నింటిని సమగ్రంగా "యమము"లని శాండిల్య మహాముని నిర్వచించారు.

1) బాహ్య, అంతరింద్రియాల శుద్ధి "శౌచం" అంటారు. కాళ్లు, చేతులను నీటితో శుభ్రం చేసుకోవటం, స్నానం చేయటం ద్వారా బాహ్యశుద్ధి కలుగుతుంది. నిర్మలమైన, దైవ సంబంధమైన బావాలను మనస్సులో నింపుకుంటూ యుంటే అంతఃకరణ శుద్ధి కలుగుతుంది. దీనిని అంతరింద్రియ శుద్ధి అంటారు.
2) దయ :- సమస్త జీవరాసుల యందు కనికరము కలిగియుండుట.
3) దృతి :- ధైర్యము, దుఃఖము సంభవించినను కృంగిపోకుండుట.
4) ఆర్జవం :- కపటము లేకుండా యుండుట
5) మితాహారం :- పరిమితంగా ఆహారం తీసుకోవటం.

## 6. ప్రతిబంధకములు

1) భూత ప్రతిబంధకమనియు, 2) వర్తమాన ప్రతిబంధకమనియు, 3) భావి ప్రతిబంధకమనియు, ప్రతిబంధకములు మూడు గలవు. ఇవి తొలగువరకు సూర్యునియెదుట మేఘముండిన, సూర్యుని బింబముయెట్లు చక్కగా ప్రకాశింప కుండునో, అట్లే జ్ఞానమున్ను ప్రకాశింపకుండును.

బహుకాలము తత్వ పదార్థ విచారమును జేసినను మూడు విధములుగా నుండెడి ప్రతిబంధకమువలన పురుషుడు పరతత్వమునెరుగడు.

### 1. భూత ప్రతిబంధకము :

ఒకానొక యతి పూర్వము తన గృహస్థాశ్రమమునందు ఒక బఱ్ఱెయందు అతి స్నేహం గలిగియుండెను. దాని పాలచేతనే అతడు జీవించుచుండెను. సన్యాస స్వీకరణానంతరము వేదాంత శ్రవణమునందు ప్రవర్తించినవాడైనను, ఆ బఱ్ఱె స్నేహముచేత గలిగిన ప్రతిబంధకము వలన (అనగా ఆ బఱ్ఱెను స్ఫురించుటచేత) పరతత్వము గురునిచే నుపదేశింపబడినను అతడెరుంగనివాడాయెను. కనక భూత ప్రతిబంధకమిట్టిదని తెలియవలెను. అపుడు అతనికి తత్వోపదేశము చేసెడి గురువు. ఆ బఱ్ఱెకు ఉపాధిగాగల బ్రహ్మమును అతనికి చెప్పెను. అనంతరమందా యతి బఱ్ఱెనందలి స్నేహము లక్షణముగాగల ప్రతి బంధకము క్షయించుటవలన శాస్త్రోక్త ప్రకారముగా గురునిచే నుపదేశింపబడిన తత్వము నెరిగెను.

### 2. వర్తమాన ప్రతిబంధకము :

1) విషయాసక్తి రూపము గలదిగను, 2) బుద్ధిమాంద్యత్వమును, 3) కుతర్కము చేయుట అనగా శుష్కతార్కికత్వముచే, శృత్యర్థము నన్యవిధముగా నూహించుటయు. 4) ఆత్మకు కర్తృత్వాధి ధర్మయుక్త జ్ఞానలక్షణమందు యుక్త రహిత నిశ్చయంబును, 5) మొండిపట్టు, ఈ ఐదున్నూ వర్తమాన ప్రతి బంధకమని చెప్పబడును.

అయితే శమదమాదుల చేతను, శ్రవణ, మనన, నిధి ధ్యాసనముల చేతను ఆయా సాధనములందు, యోగ్యములైన సాధనములచేతను, ఈ వర్తమాన ప్రతిబంధకము నాశమొందును. అనంతరము ప్రత్యగాత్మయగు తాను బ్రహ్మత్వమును పొందుచున్నాడు.

### 3. భావి ప్రతిబంధకము :

భావి ప్రతిబంధకమనగా జన్మాంతరహేతువగు ప్రారబ్ధ విశేషము. ఇది వామ దేవునకు ఒక్క జన్మచేతను, జడ భరతునకు మూడు జన్మల చేతను, ఇక సాధారణ మానవులకు, సాధు ధర్శనముచేతను మరియు సత్సంగముచేతను ఈ భావి ప్రతిబంధకము నాశమగును.



## 7. మాయ

మాయ ఒక గొప్ప చిత్రకారి మరియు గారడి స్త్రీ వంటిది. లౌకికులకు దాని చమత్కారములను అర్థమొనర్చుకొనుట మిక్కిలి కష్టము. వ్యామోహపూరితులను మరియు అజాగ్రత్తపరులను అది భ్రమింపజేయును. అది నిత్యమైన సత్యమును మరుగుపరిచి, అసత్యమును సత్యమువలె కానబరుచును. అది అశాశ్వతమైన దానిని శాశ్వతమైన దానివలె కనబడునట్లు చేయును. అది అశుద్ధమును శుద్ధముగాను, దుఃఖమును సంతోషముగను కనబడజేయును. నీవు ఒకరోజు మరణింతువను విషయము నీకు పూర్తిగా తెలియును. కాని "నేను శాశ్వతముగా జీవింతున"ని నీవు బావింతువు. ఇదియే మాయ. ఈ జగత్తు దుఃఖభూయిష్ఠమై యున్నదను విషయము నీకు పూర్తిగా తెలియును. కాని ఈ నశ్వరపదార్థముల యందు అభిరుచిగలవాడవై వాటిని విడువజాలనివాడవై యున్నావు. ఇదియే మాయ. స్త్రీ, పురుష శరీములు రెండున్నూ మాంసము, ఎముకలు, మలమూత్రములు మొదలగు నానా రకములైన అపవిత్ర పదార్థములతో నిండియున్నదను విషయము నీకు తెలియును. కాని అతనిని లేక ఆమెను పొందుటకు నీవు మిక్కిలి ఉబలాటపడుచున్నావు. ఇదియే మాయ. మాయ అసత్యమైన తళుకుబెళుకులతో విలసిల్లుచు భ్రాంతియుతుడైన జీవుని వశపరచుకొనును. అది క్షణక్షణము భ్రమింపజేయు కార్యమునొనర్చుచుండును. ఈ కారణముచే మానవుడు దాని వలలో చిక్కుకొనును. అతడు జనన మరణ చక్రమునందు తగుల్కొనును.

మాయ నిన్ను వివిధ మార్గములలో బంధించివేయును, దానిని, గూఢమైన చేష్టలను కనుగొనుట మిక్కిలి కష్టము. ఒక మనుజుడు ప్రపంచమును త్యజించి, సన్యసించి ఒక ఆశ్రమమును స్థాపించును. అతడు నిదానముగా ఆ సంస్థయందును, తన శిష్యులయందును మమకారమును పెంపొందించుకొనును. అతడు సంస్థయందభిమానమును, త్యాగము మరియు పాండిత్యముచే ఏర్పడిన మదమును వృద్ధినొందించుకొనును.

ఒక మనుజుడు నిన్నుచూచి చిరునవ్వునవ్వి గౌరవించును. నీ పాదములను స్పర్శించును. మరియొక మనుజుడు నిన్ను స్తుతించుచు నీకు సేవ చేయును.

కొన్ని పారితోషికములను కూడా తెచ్చియిచ్చును. అప్పుడు నీవతనియందు అనురాగమును కలిగియుందువు.

మరియొకడు కొన్ని మంచిమాటలను పలుకును. నీకు మంచి భోజనము నొసంగును. మరియు పరుండుటకు సౌఖ్యప్రదమైన గృహము నొసంగును. అప్పుడు నీవా వ్యక్తియందు మరియు గృహమునందు మమకారము కలవాడవగుదువు.

చిరునవ్వు, కనికరము, సుఖము, పేరు ప్రఖ్యాతులు, దయగలవాక్కులు, భర్త, భార్య, పిల్లలు, ఆస్తి, గౌరవము, మర్యాద, అధికారము, ప్రతిష్ఠ, పదవి, బిరుదులు మరియు స్వర్గలోకసౌఖ్యము ఇవన్నియు వ్యామోహముగల జీవులను వలలో చిక్కించుకొనుటకు మాయ పన్నినటువంటి ఆకర్షణీయమైన ఎరలైయున్నవి. కావున మాయ యొక్క సౌందర్యముచే వంచితుడవు కాకుము.

ఓ అజ్ఞానివగు మానవుడా! మాయయనెడి వలలో పట్టుబడకుము. అజ్ఞానులు మరియు వ్యామోహపూరితులైన జీవులను వలలో చిక్కించుకొనుటకు ఈ జగత్తనెడి జాలము పరచబడియున్నది. జాగరూకుడవై యుండుము. మెలకువతో యుండుము. ఈ విశ్వమంతయు మిథ్యయైన, అజ్ఞానకారకమైన తళుకుబెళుకులతో కూడియున్నది. ఇది పూర్తిగా బోనులతోను, ఆకర్షణలతోను నిండియున్నది. వర్ణము, శబ్దము మరియు స్పర్శ ఇవన్నియూ మాయ యొక్క ఆకర్షణీయమైన వంచకులవంటివి. మధురపదార్థములు పుష్పములు మరియు సువర్ణాభరణములు దాని యొక్క మనోరంజితవస్తువులై యున్నవి.

పట్టిన పట్టు వదలకుము. నిరంతరము పరిశ్రమించుము. నిర్భయముగను, ధైర్యముగను ముందుకు సాగిపొమ్ము. నీవు ఆధ్యాత్మికానుష్ఠానమునందు నియమబద్ధుడవై యుండుము. శాశ్వత జాగరూకతతో మననము నభ్యసించుము. ప్రార్థించుము. అప్పుడు భగవన్నామము నుచ్చరించుము. అర్చించుము మరియు ధ్యానించుము. అప్పుడు మాయ నీచెంతకు చేరజాలదు. నీవెల్లప్పుడు భగవదనుగ్రహమును బడయుచుందువు. అప్పుడు నీ సమస్తావరణలు తుత్తునియలగును.



మాయ మిక్కిలి శక్తివంతమైనదియై యున్నది. సాధకుని తప్పుడు త్రోవలో నడిపించుటకు అది తన శాయశక్తుల ప్రయత్నించును. అనుభవములేని యువక సాధకుల మార్గములలో అది అనేకమైన ఆకర్షణలను. విఘ్నములను కలిగించును. కావున ఆరంభ సాధకులకు సత్పురుషుల సాంగత్యము, మాయ చొరబడుటకు వీలు లేని ఒక దుర్గమువంటిది. ఇప్పుడు ఆకర్షణలాతనిపై దండెత్తవు. అతడు శాశ్వతముగా నిజమైన వివేకము నభివృద్ధిచేసుకొనును. అప్పుడు మాత్రమే అతడు పూర్తిగా సురక్షితుడై యుండును. ప్రమాదకరమైన ప్రదేశము నాతడతిక్రమించెను.

నిజమైన వివేకి మాత్రమే ఈ ప్రపంచములో గొప్ప ధనవంతుడు. సుఖవంతుడు మరియు బలవంతుడని చెప్పవలసియుండును. అతడొక అరుదైన ఆధ్యాత్మిక రత్నము వంటివాడు. అతడొక జ్యోతిస్తంభ సదృశుడు. వివేకమును వికసింపజేసికొన్నప్పుడు శేషించిన సద్గుణములు స్వయముగా దరిజేరును. వివేకముచేతనే వైరాగ్యమేర్పడును.

## 8. భ్రమ అనగానేమి?

భ్రమ ఐదు విధములుగా నుండి జీవుని నిజస్వరూపమును తెలియనీయకుండ చేయుచుండును. అవి ఏమియనగా 1) జీవుడు ఈశ్వరుడు భిన్న రూపులని గలిగెడు భ్రమ. 2) ఆత్మయందు కర్తృత్వము వాస్తవమనుట. 3) శరీరత్రయముతో సంబంధించిన వాడే జీవుడని తోచుట. 4) జగత్కారణ రూపమునకు వికారిత్వము కలుగుననుట. 5) కారణమునకు అన్యముగా జగత్తుకలదని తోచుట. ఈ ఐదు భ్రమలు యెప్పుడు నివృత్తియగునో అప్పుడు జీవుని హృదయమున స్వయముగ బ్రహ్మజ్ఞానము ఉదయించును.

1) సూర్యబింబము యొక్కయు, జలములో ప్రతిబింబించిన ప్రతిబింబము యొక్కయు యెకత్వ జ్ఞానము కలిగిన **మొదటిభ్రమ** నివృత్తియగును.
2) స్పటిక సానిధ్యమందుగల రక్తవర్ణ పుష్పమునకును, స్పటికమునకును గల సంబంధము తెలిసికొనిన **కర్తృత్వభ్రమ** నివృత్తియగును.
3) ఘట, మఠాకాశముల యేకత్వమెరింగిన **మూడవభ్రమ** నివృత్తియగును.

4) సువర్ణమునకును, ఆభరణములకును గల యేకత్వమెరింగిన వికారత్వమను **నాల్గవభ్రమ** నివృత్తియగును.

5) రజ్జు సర్పముల యభేద మెరిగిన కారణమునకును భిన్నముగ జగత్తు కలదను **ఐదవభ్రమ** నివృత్తియగును.

ఇట్టి భ్రమ నివృత్తిపరమగు జ్ఞానముగలిగిన శుద్ధ బ్రహ్మయగు ఆత్మ యొక్క జ్ఞానము హృదయములో స్ఫురించును. మాయ యొక్క శక్తి చేతనే ఈ ఐదు విధములగు భ్రమ కలుగుచుండును. మాయ నశించిన ఈ భ్రమ కూడా తొలగిపోవును. సత్సంగము మరియు మహా వాక్య బోధనము వలన యేకత్వమగు బ్రహ్మమునుయే మానవులు తెలుసుకొనెదరో, వారు యెలాగున స్వప్నము నుండి జాగ్రతావస్థకు వచ్చిన వారికి స్వప్నలోకము మిథ్యయను బోధము కలుగునో, అలాగున సంసారమోహము నుండి విముక్తులగుదురు. సంసార దుఃఖమనెడు తాపత్రయాగ్నిచే తపించెడు జీవకోట్లకు ఆత్మజ్ఞానమనెడు అమృతము వల్లనే తాపశాంతి కలుగును. విచారణ జ్ఞానమువలననే ఈ భ్రమ నివృత్తియగును. విచారణ జ్ఞానము అందరికి ఎందుకు కలుగదంటే కాలపరిపక్వత గలుగనందుచే ఆత్మానాత్మ విచారణ యందు మనస్సునకు ప్రవేశము కలుగుట లేదు. ఈ కర్మకు మాయ యనియు, సంస్కార మనియు పేర్లు గలవు. జీవులు మాయకు వశులైయున్నారు. మాయ ఈశ్వరాధీనమై ఉంటుంది. కావున ఈశ్వరానుగ్రహము గలవారికి, మాయ మోహమును గలుగజేయదు. రాజాజ్ఞచే నిరోదింపబడిన మార్గమందు రాజభటులు జనులనెట్లు పోనియ్యరో అట్లే మాయ వలన యేర్పడిన కర్మబలము జీవులకు మోక్షమార్గములోనికి పోనివ్వదు. వెళ్లుటకు రాజాజ్ఞ యుండిన, ముందు యే భటులు నిరోధించినారో వారే వినయముతో, ప్రేమతో వారి నాహ్వానించి మార్గనిరుద్దమును తొలగించి సంతోషముతో పంపివేయుదురు. కావున ఈశ్వర కృప గలిగె నేని, మాయ గాని, మాయ గుణములుగాని, విఘ్నదేవతలు గాని ఆటంకములు గాని, జీవులకు యేవిధమగు బాధకలుగజేయవు. త్రిగుణాత్మకమగు యీదైవమాయను దాటుట దుస్తరము. కాని యెవరికి ఈశ్వర కృప గలుగునో వారు ప్రయాసము లేకనే యీమాయను దాటగలరు. విషయ వాసనలనెడు పాశములచే మాయ జీవులను



సంసారములో బంధించును. దీనిని సంసారపాశమని యందురు. కొందరికి గొప్ప పట్టణ ప్రదేశములలోను, సముద్ర ప్రాంతములలోను, పర్వత ప్రాంతములలోను, తూర్పు పడమరగాను, పడమర తూర్పుగాను, దక్షిణము ఉత్తరముగాను, ఉత్తరము దక్షిణముగాను యెట్లు తోచుచుండునో అట్లే మాయయనెడు భ్రమవలన దుఃఖము సుఖముగాను, సుఖము దుఃఖముగాను, పాపము పుణ్యముగాను, పుణ్యము పాపముగాను తోచునట్లు, ఈ మాయ జీవులను భ్రమరూపముగా బాధించును. మంచి భూతవైద్యుని వలన ఆత్మజ్ఞాన బోధచే సంసార పిశాచమును పారద్రోలిన నిజమైన ఆత్మ తత్వము ఉదయించును. కాని వారొక రక్షరేఖ కట్టుదురు. అదియే ఉపదేశమనవచ్చు. దీనిని అజాగ్రత్తచే పోగొట్టుకొనిన వెంటనే మాయయను సంసార పిశాచము మళ్లీ జీవుని పట్టును. కావున ఆత్మ తత్వముపదేశించిన, గురువులు బోధించిన యనుష్టానమును మరువక మనము క్రమము తప్పక సాధించవలెను. యెంత వరకు మనము ఈశ్వరనామము (ఓం నమః శివాయ) యను మహా వాక్యమును మరువకుందుమో అంతవరకు ఈ మాయ గ్రహము మనకు సోకదు.

విహితానుష్ఠానము చేయకపోవుట చేతను, నిషిద్ధకార్యము చేయుట వల్లను ఇంద్రియ నిగ్రహము లేనందుచేతను, మనుజుడు పతనమొందుచుండును. యెవనికి సత్య, ధర్మ బుద్ధి లేదో అట్టి వాడు యెన్ని శాస్త్రములు చదివినను ఏమి ప్రయోజనము. నేత్రములు రెండు లేని వానికి మంచి అద్ధము దొరికినను తన ముఖము చూడగల్గునా? లేక మంచి సులోచనములు లభించినను అంధునికి అవియేమి యుపయోగపడును. కావున శాస్త్రము శ్రేష్టమైన దైనను, వివేక దృష్టి లేని వానికది యేమిచేయగలుగును.

**శ్లో॥ యావజ్జీవం త్రయోవంద్యా, వేదాంత గురురీశ్వరాః**

**ఆదౌ విద్యా ప్రసిద్యర్థం అంతే విఘ్న నివృత్తియే॥**

**తా॥** ఎంత బ్రహ్మవేత్తయైనను తన దేహపతనము వరకున్ను, వేదాంత శాస్త్ర విచారణ, గురువాక్యమున విశ్వాసము, ఈశ్వరునియందు భక్తి, ఈ మూడింటిని విడువరాదు. ఈ మూడు మన అంత్యకాలము వరకు, విఘ్నములు గలుగనీయక మనలను సంరక్షించును.

## 9. మమకారమననేమి?

మమకారము మాయ యొక్క ప్రథమ సంతానము. మమకారము యొక్క బలము చేతనే ప్రభువు యొక్క లీల జరిగిపోవుచున్నది. మధ్యపానము సేవించిన మానవుడు తెల్లసారాయ ద్రావకమును, దుష్ట సహవాసము వల్ల రుచి చూచి తదనంతరము సారాయికి అలవాటు పడిన వాడై ఒక గొప్ప త్రాగుబోతుగా మారును. పొగపీల్చుట తెలియని వాడు ఒక గుప్పెడు (గోల్డ్ ఫ్లాక్) సిగరెట్లను పీల్చి అలవాటు కారణముచే భయంకరమైన ధూమపాన మొనర్చువాడుగా మారును. ఆముదము, బంకతుమ్మ జిగురు, బాధము బంక, గోధుమ జిగురు, తేనె, గ్లిసరిన్, పనసఫలము రసము వంటి ప్రపంచములోని జిగుట పదార్థములన్నింటి యొక్క సారము మనస్సు నందున్నది. ఈ మిశ్రమము వలన మనస్సు ప్రాపంచిక పదార్థములకు అంటుకొని పోవుచుండును. కావున మమకారము మిక్కిలి బలశాలియైయున్నది. కావున ఓ మానవుడా "నా దేహము, నా కుమారుడు, నా భార్య, నా ఇల్లు, నా ఆస్తి, నా తోట అని పలుకకుము. ఈ ప్రపంచములోని అసంఖ్యాక కష్టములు, బాధలన్నింటికి కారణము మమకారమేనైయున్నది. క్రమ క్రమముగా నీ మనస్సుకు శిక్షణ యొసుంగుము. పురాతనమైన దురభ్యాసములు నీయందు ప్రవేశించుచుండును. వాటిని మూలమట్టము ఒనర్చుము. నిరహంకార పరిపూర్ణ జీవితమును గడుపుము. బ్రహ్మానందము యొక్క కవాటమును తెరచుటకిది ముఖ్యమైన తాళపుచెవి యైయున్నది. కాని మమకారము లేని వాడవై ఇతరులకు తెలియకుండా నిరంతరము పని చేయుచుండుము. అప్పుడు మాత్రమే నీ యందు మార్పు వచ్చినట్లు నీకు అనుభవ గోచరము యగును. సరియైన మానసిక భావముతో అత్యుత్సాహముతో ఒనర్చబడు కర్మ యోగముచే మానవుడు ఓపిక కలవాడై పని చేయవలసియుండును. అంత మాత్రముచే నిష్కామ కర్మయోగమనెడి ప్రాథమిక శిక్షణ లేకుండా ధ్యానముగాని, సమాధిగాని సిద్ధింపజాలదు.



# అధ్యాయము - 2

## 1. గురుస్తోత్రము – గురు-శిష్యుల వివరము

**శ్రీశ్రీశ్రీ గురుభ్యోనమః**

**తస్మై శ్రీ గురవేనమః**

సృష్ట్యాది నుండియు పరమ పునీతమైన, ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రమగు మన భరత ఖండము నందు గురుశిష్యుల సంప్రదాయము పరంపరగా వచ్చుచున్నట్లు మరేయితర దేశములయందును, ఖండములందును కానబడదు. సాక్షాదవతార పురుషులగు శ్రీరామ, శ్రీకృష్ణాదులునూ యీ గురు శిష్య సాంప్రదాయము నవలంభించిరి. మనకీ ప్రపంచమే ఒక విశాలమైన గురుకులాశ్రమము వంటిదైయున్నది. పంచభూతములు సూర్య చంద్ర నక్షత్రాదులు మొదలుకొని ప్రపంచములోని ప్రతి వస్తువున్నూ మనకేదో యొక పాఠమును గరుపుచునే యున్నది. ప్రకృతి మాత మనకు ప్రతి నిత్యమనేకములగు పాఠములను బోధించుచున్నది. కాని వాటిని గణన చేయుట లేదు. కావుననే మన స్థితిగతులిట్లున్నవి. ఈ ప్రపంచములో నున్న (24) వస్తువులనే గురువులుగాగైకొని వాటి ద్వారా (24) పాఠములు నేర్చుకొని అవధూత మహర్షి శ్రీ దత్తాత్రేయుడు నిశ్చలమగు బ్రహ్మానంద స్థితినొందను. ఇదే విధముగా అనేక మంది మహా పురుషులు సద్గురువుల నాశ్రయించి వారి ద్వారా ఉపదేశములను బడసి ప్రకృతిచే కొన్ని పాఠములను నేర్చుకొని ఉన్నత స్థితినిపొందిరి.

మనము జన్మించిన వెంటనే మనకు ప్రప్రథముగా పాఠములను నేర్పిన గురువు ప్రకృతి మాతయేనైయున్నది. తదుపరి తల్లి, తరువాత తండ్రి ఆ తరువాత విద్యాభ్యాస మొనరించిన గురువు మనకు పాఠములను నేర్పిరి. ఆధ్యాత్మిక లేక దైవజ్ఞానము నొసంగినవాడే అందరికంటెను శ్రేష్ఠమైన గురువైయున్నాడు. ఒక్క ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమే అనాదిగా వచ్చుచున్నది. జనన మరణ రూప సంసార చక్రమునకు కారణమైన అజ్ఞానమును నాశనమొనర్చగలదు. కావున జ్ఞానగురువే ఉత్తమ గురువై యున్నాడు. ఈ జ్ఞాన గురువులకు గురువైన పరమేశ్వరుడే జగద్గురుడగుచున్నాడు.

ఒకానొకప్పుడు జగన్మాతయగు పార్వతీదేవి గురువులకు గురువైన యోగేశ్వరుడును, జగద్గురువు అగు పరమేశ్వరుని వినయ విదేయతలతో ఇట్లు ప్రార్థించి అడిగినదట "ఓ స్వామి గురువనగానేమి? గురుత్వమునకు అధికారులు,

శిష్య లక్షణములేమి? శిష్యునియొక్క కర్తవ్యమేమి? గురుశిష్యుల సంబంధమేమిటి?

అపుడు పరమేశ్వరుడు అత్యంత ఆనందముతో "దేవీ" నీ వడిగినట్టి ఈ ప్రశ్నలు ప్రస్తుతము నీకుపకరించి, పిమ్మట లోక శ్రేయస్కరములై రాబోవు గురుశిష్యులకు ముముక్షులకెంతో ఉపయోగపడునని, పార్వతీ దేవి ప్రశ్నించిన ప్రశ్నలతో సమాధానమొసెంగెను. ఆ పార్వతీ పరమేశ్వరుల యొక్క సంవాదరూపమున వెలువడినట్టి వాక్యములే "గురుగీత"యని ప్రసిద్ధినొందినది. పరమేశ్వరుడిందులో గురువు యొక్క మహిమ, గురు లక్షణములు, గురు కర్తవ్యములు, గురువును స్తోత్రముచేయు విధానము. శిష్యుని లక్షణములు మరియు కర్తవ్యములు అన్నింటిని చాలా విపులముగా వివరించెను. సాధారణముగా ప్రస్తుత గురు శిష్య పరంపరలోని వాందరును యీ గురుగీతలో తెలిపిన విధానములను, నియమములను పాటించుచు అందులో నున్న గురుస్తోత్రములనే పఠించుచుందురు. గురుగీతలో గురుస్తోత్ర సంబంధములను మంత్రములు అధికముగా నున్నవి. కాని వాటన్నింటిని యెవ్వరును పఠింపరు వారి వారి అభిరుచిననుసరించి, వారి వారి సాంప్రదాయముల ప్రకారముగ ఏ కొద్దియో పఠింతురు. ఎవ్వరెన్ని మంత్రములను పఠించినను ఈ దిగువ వ్రాయబడిన నట్టిమంత్రమును ప్రతి ముముక్షువున్నూ అవశ్యముగా పఠించియే తీరుదురు. అదేమనగా..

**"గురుర్ బ్రహ్మ, గురుర్ విష్ణు, గురుర్దేవో మహేశ్వరా;**
**గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ, తస్మై శ్రీ గురవే నమః**

గురుగీతయందు పరమేశ్వరుడనేక గురుస్తోత్రములు తెలుపగా దీనినొక్కదానినే అంత విశేషముగా ప్రతి ఆధ్యాత్మిక పథగామి, ప్రతి గురుభక్తుడు, ప్రతి శిష్యుడున్నూ స్తుతించుటకు కారణమేమి? దీని యందేదియొనొక విశేష ముండియే తీరవలెను. లేనిచో ఈ మంత్రమున కింతటి ప్రాశస్త్యమెట్లు కలుగును. తదాస్తు మనమీ మంత్రమును గూర్చి కొంత విచారించుదముగాక.

సర్వసాధారణముగా మనమందరమున్నూ ఈ విశ్వమంతటిని బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులే సృజించి, పాలించి లయింప జేయుచున్నారని విశ్వసించుచున్నాము. శృతి, స్మృతి పురాణేతి హాసములున్నూ మనకట్లే తెలుపుచున్నవి. కావుననే మన మూడు క్రియలొనర్చుచు, ముల్లోకముల నేలు త్రిమూర్తులంటే మక్కువెక్కువ. వారి పేరు వినగానే మనకెక్కువ భక్తి శ్రద్ధలతో



పాటు భయమున్నూ కలుగును. మనమెల్లప్పుడును వారినే స్మరించుచు, ప్రార్థించుచు వారి యనుగ్రహము కొరకై పరితపించుచుందుము. ఇట్టి త్రిమూర్తుల నామములచేత పిలువబడుచున్నట్టి ఏకైక సద్గురు దేవుడెంతటి శ్రేష్ఠుడోకదా! వీరు ఒనర్చెడి కార్యముకంటేను గురుదేవుడు విశేషమైన పనుల నొనర్చునుకాబోలు. ఆ త్రిమూర్తులొనర్చు సృష్టి, స్థితి లయముల కంటెను విశేషముగా సద్గురు మూర్తి బ్రహ్మరూపమును ధరించి సృష్టియు, విష్ణు రూపమును ధరించి సంరక్షణమును, మహేశ్వర రూపమును ధరించి లయ మొనర్చ వలయును కదా!

ఆ మంత్రము యొక్క అత్యద్భుతమగు మహిమకు మరియు సద్గురు దేవుని యొక్క మూర్తిత్రయ స్వరూపమునకున్నూ విలువ ఏర్పడును. కావున మన మిపుడు ఈ ఒకొక్క మూర్తి మొనర్చు క్రియలను, గురుదేవుడొనర్చు క్రియలతో సరిపోల్చి చూచుటకు ప్రయత్నము చేయుదము. అట్లొనర్తుమేని బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల కంటెను గురుదేవుడే అధికుడను విషయము మన కంటికి తేట తెల్లమగును.

## <u>గురుర్బ్రహ్మ :</u>

అనగా గురుదేవుడు బ్రహ్మవంటి వాడని అర్థము. బ్రహ్మదేవుడు వారి వారి కర్మానుసారముగా జీవులను సృష్టించుచున్నాడు. ఐతే గురు వేమి యొనర్చుచున్నాడు. బ్రహ్మదేవుడు సృష్టించిన కర్మజీవులకు, ప్రణవాక్షరము, పంచాక్షరి, షడాక్షరి, ద్వాదషాక్షరి, షోడషాక్షరి లేక చతుర్విద మహావాక్యములు ఉపదేశించి ఆ కర్మ జీవులయందు జ్ఞానదాయకములగు ఆధ్యాత్మిక భీజములను నాటి ఆ కర్మదేహమును మంత్ర దేహముగా లేక దివ్యదేహముగా సృజించును. కావున సద్గురు దేవుని ద్వారా మంత్రోపదేశమునొందిన ప్రతి మానవుడున్నూ ఈ జన్మము నందైనను లేక మరుజన్మయందైనను ప్రారబ్దము ప్రబలమై యున్నచో మరికొన్ని జన్మలకైనను తప్పని సరిగా నాతడు భగవధనుభూతి నొంది యే తీరును. ఎన్ని జన్మలెత్తినను గురుదేవుడు నాటినట్టి ఆధ్యాత్మిక భీజము మాత్రము వాని యందప్పుడప్పుడు మొలకలెత్తి వానిని ఆధ్యాత్మిక మార్గమునకు ప్రేరేపించును. గురుమంత్ర దీక్ష నొందిన మానవుడు యెన్నటికిని అధోగతి నొందడు. గురు మంత్రము యొక్క ప్రభావమట్టిదైయున్నది. కావుననే

కర్మజీవులను సృజించిన బ్రహ్మదేవుని కంటెను మంత్రదేహము లేక దివ్య దేహము నొసంగినట్టి గురుబ్రహ్మ దేవుడే గొప్పవాడని చెప్పవచ్చును.

## గురుర్విష్ణు :

అనగా గురువు విష్ణువంతటి వాడని అర్థము. విష్ణు బ్రహ్మ సృష్టించిన జీవుల నందరిని తమధర్మానుసారముగా పుణ్యపాప ఫలితముల నొసంగి సంరక్షించును. ఐతే గురుభగవానుడేమి చేయును? శిష్యులకు మంత్రోపదేశమొసంగుటయును ఆధ్యాత్మిక బీజము నాటుటతోనే యూరకుండడు. సద్గురువులు పదే పదే శిష్యుల యొక్క క్షేమములను తెలుసుకొనుచూ వారి సాధనా విధానమందేమైన లోటుపాటు లున్నచో వాటిని సరిదిద్దుచు, వారి సంశయములను విచ్ఛేదమొనర్చి మంత్ర, మంత్రార్థములను తెల్పుచూ శిష్యులు మరల అజ్ఞాన రూప జనన మరణములతో కూడిన సంసార సాగరమున బడి క్రిందు మీదులు మునకలు వేయకుండా వారికి తగు సుళువైన పద్ధతులను, మార్గములను తెలుపుచూ వారిని సంరక్షింతురు. సద్గురువుల యొక్క మహిమ అపారము. మరియు అత్యద్భుతమైయున్నది. వారు కేవలము దృష్టి చేతను సంజ్ఞచేతను సంకల్పము చేతను, ఒకప్పుడు ఉత్తర ప్రత్యుత్తరముల చేతను శిష్యులను సంరక్షించి వారి సున్నిత మగు స్థితి నొందింపజేయును. ప్రపంచము నందు ఇట్టి సద్గురువులు దొరుకుట దుర్లభము. ఎంతో పూర్వ జన్మ సుకృతమున్న వారికే సద్గురువులు దొరుకుదురు. కావున గురుభగవానుని విష్ణుదేవుని కంటెను గొప్పవాడని నుడువుటలో అణుమాత్రమైనను సంశయము లేదు.

## గురుదేవో మహేశ్వరః :

గురువు మహేశ్వరుని వంటి వాడని అర్థము. లయ మొనర్చుట మహేశ్వరుడొనర్చు కార్యమైయున్నది. లయ మనగా అనేకులు నాశనమని భావింతురు. కాని ఇది తప్పుటభిప్రాయము. లయ మనగా అవ్యక్తము నుండి వ్యక్తమొందిన వస్తు జాలమును మరల అవ్యక్త స్థితినొందుట లేక అనేకము నేకము చేయుట యగును. ఐతే ఈ కార్యమును గురువు యెట్లొనర్చుచున్నాడు. అనాదిగా ఆవిద్యచే మోహితుడై భ్రమయందున్న శిష్యుని చేరదీసి అతని అజ్ఞానమును జ్ఞాన బోధచే దూరీకృతమొనర్చి, ఓ శిష్యా “నాయనా” నీవీ నామ రూపములతో కూడి వ్యవహరించుచున్న జీవుడవు కావు. నీకీనామరూపములు భ్రాంతిచే ఆగంతుకముగా ఏర్పడినవి. ఇవి సినిమా బొర్డులవలే ఎప్పటికప్పుడు



మారిపోవును. నీవు పరబ్రహ్మ స్వరూపుడవు. నీ వనాదియగు అవిద్యచే జీవుడనని భ్రాంతి నొందితివి. ఇక మీద నీవు యిట్టి భ్రాంతి నొందకుము. నీవు జీవుడమెంత మాత్రము కావు. నీవు కేవలము నిత్య శుద్ధ బుద్ధమగు సచ్చిదానంద పర బ్రహ్మ స్వరూపుడవై యున్నావు అని భోధపరిచి అజ్ఞానాన్ని నశింపజేసి జీవత్వమును లయింప జేయుటతో బ్రహ్మప్రాప్తి నొందించును. కావున ఈశ్వరుడొనర్చు లయము కంటే సద్గురు మహేశ్వరు డొనర్చు లయము చాలా విశేషమైనది. అందుచేత గురుదేవుని మహేశ్వరుని కంటెను గొప్పవాడని నుడవవచ్చును.

## గురుర్ సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ :

గురువు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ స్వరూపుడనియు అర్థము. పై నుదహరించినట్టి బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర స్వరూపుడగు సద్గురువునకు కొంత కర్తవ్యమున్నది. కాని ఈ పరబ్రహ్మ స్వరూపము కర్తవ్య రహితము, శుద్ధ సచ్చిదానందము, నిర్గుణ నిరాకారమునైయున్నది. జ్ఞాన చక్షువు చేతనే దీనిని దర్శించుకొననగును. పరుసవేది ఇనుమును సువర్ణముగా నొనర్చునట్లు పరబ్రహ్మ స్వరూపుడగు సద్గురుదేవుడు కేవల కృపాకటాక్ష వీక్షణముచేతనే శిష్యులను పరబ్రహ్మస్వరూపులుగా నొనర్చును. “బ్రహ్మ విద్బ్రహ్మైవ భవతి” బ్రహ్మమును తెలుసుకొన్నవాడు బ్రహ్మమే యగును. అట్లు బ్రహ్మమును గ్రహించి బ్రహ్మస్వరూపుడైనట్టివాడే, తను ఆనందముతో విలసిల్లువాడే ఇతరుల కానందమొసంగ జాలును. ధనవంతుడే ఇతరులను ధనవంతులుగా నొనర్చ గలుగును. ఉపాధ్యాయుడే విద్యార్థులను ఉపాధ్యాయులుగాను మార్చగలుగును. ఇక తాను స్వామియగునేని ఇతరులను స్వాములుగా నొనర్చగలుగును.

బ్రహ్మరూపము ధరించి ఈ బౌతిక దేహమును మంత్రదేహముగా నొనర్చి దానియందాధ్యాత్మిక బీజములను నాటి, విష్ణు రూపము ధరించి అజ్ఞానమయమగు సంసార సాగరమున బడకుండా రక్షించి, మహేశ్వర రూపమును ధరించి అజ్ఞానమును రహిత మొనర్చి జీవత్వమును సాక్షాత్పర బ్రహ్మ స్వరూపమునందు లయింపజేసి బ్రహ్మప్రాప్తి నొందింప జేసినట్టి సద్గురు దేవునకు శిష్యులమగు మన మందరమూ నమస్కరించుచున్నాము.

పై నిరూపింపబడినట్టి సద్గురుదేవుని వద్దకు శిష్యుడత్యంత వినయ విధేయుడై భక్తి శ్రద్ధలతో వెళ్ళి “తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా” అను వాక్యా నుసారముగ విధిపూర్వకముగా సాష్టాంగ దండప్రణామము లాచరించవలయును. ప్రణామమొక గౌరవము మరియు వినయమును

ప్రకటించు చిహ్నమైయున్నది. కావున మహాత్ములను, సద్గురువులను దర్శించునపుడు విధిపూర్వకముగా కాళ్లు చేతులు చాచి శిరస్సు, నాభిప్రదేశము, కండ్లు, చెవులు, భూమి నంటు కొనునట్లు పరుండి ప్రణామమొనర్చవలయును. ఇది శాస్త్ర సమ్మతము. ప్రస్తుతమిట్లు ననుసరించుటే కొద్ది మంది మముక్షువులకు మాత్రమే తెలియును. తక్కిన వారందరును నిలబడి వంకర టింకరగా ప్రణామ మొనర్తురు, ప్రణమిల్లుటయే వారికి సిగ్గుగా నుండును, విలువగల దుస్తులు పాడగునెమోయని వారి చింత, మహాత్ములను దర్శించునప్పుడిట్టి భావములుండరాదు. శిష్యులు మరియు భక్తులు, వారు సద్గురువులను లేక మహాత్ములను దర్శించుట కెళ్లునప్పుడు వట్టి చేతులతో వెళ్లరాదు. పుష్పములు, ఫలములుగాని, యేమి లేనిచో కనీసము తులసీ దళమునైను తీసికొని వెళ్ళవలయును. దీనిచే గురుదేవుని యందు మనకు గల భక్తి శ్రద్ధలు విదితములగును. పూర్వకాలమున బ్రహ్మవిద్య నభ్యసించు శిష్యులందరును "సమిత్పాణిః" చేతి యందు కట్టెలను లేక దర్భలను తీసుకొనివెళ్ళెడివారు. పూర్వకాలమున ఋషీశ్వరులందరును అగ్ని హోత్రముల నొనర్చుచుండెడివారు. ఆ అగ్నిహోత్రమున కనుకూలముగా గురువులందు గల భక్తి శ్రద్ధలను వ్యక్తపరుచుటకు గాను శిష్యులు సమిత్పాణులై వెళ్లిడివారు. శిష్యులు తెచ్చిన సమిథలచే (కట్టెలు) గురువులెంతో ఆనందించెడివారు. ప్రస్తుత కాలపు శిష్యులు మాటలచే గురుదక్షిణల నొసంగుచు, మాటలచేతనే గురువులను సేవించుచుందురు. కావున వారి పురోభివృద్ధియును నామ మాత్రమేనై యున్నది. శిష్యుని యొక్క ముఖ్య కర్తవ్యమంతయును గురువును సేవించుట యందే కలదు. శ్రీరామలక్ష్మణులు విశ్వామిత్రుని, శ్రీకృష్ణ భగవానుడు సాందీప మహర్షిని, పాండవులు ద్రోణాచార్యుని సేవించి గురువుల యొక్క మనస్సులను తృప్తిపరచి గురువనుగ్రహము నొంది సమస్త విద్యలు అభ్యసించి కృతార్థులైరి. కావున సద్గురువులకు శ్రద్ధాభక్తులతో 1) స్థాన శిశ్రూష, 2) అంగ శిశ్రూష, 3) భావ శిశ్రూష, 4) ఆత్మ శిశ్రూష అనెడి చతుర్విధ శిశ్రూషలొనర్చి గురువుల అనుగ్రహమునకు పాత్రులమగుదుముగాక.

## సద్గురువు అనగా ఎటువంటి వారు?

సద్గురువు అనగా సామాన్యము గాదు. శిష్యుని యొక్క మోహ పాశమును చేదించి "ఓం నమః శివాయః" అను మంత్రము నుపదేంచి ఆత్మ సాక్షాత్కారమును చేయించును. "గు" అనగా అజ్ఞానము "రు" అనగా దహించుట గనక "గురు"



వనెడి నామము కలిగెను. గురువు వలన తత్వోపదేశము బొందిన శిష్యుడు గురువగును. తాపత్రయములచే దప్తుడై ప్రపంచ మందు చిక్కి ఇహ పరములందు సుఖ, దుఃఖములు పొంది తపించుచున్నవారిని జూచి దయాయుతుడై సదుపదేశము చేసి అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టు వాడే సద్గురువు.

నీవెట్లు జన్నించితివి? ఎట్లు పెరిగితివి, నీ దేహమేరీతిగా యున్నది, నీవు భార్యా పుత్రులను సంరక్షించిన యమదూతల బాధను విడిపించనేరవు. అన్నము వలన వృద్ధి బొందిన దేహము, అన్నము లేకున్న తరుగుచున్నది. గనుక దేహమును పెంచకుము. శరీరము రక్తమాంసాదులచే పూర్ణమైన పాత్ర పరిపూర్ణుడవైన నీకు శరీరవాంచ సరికాదు. స్వర్గాది పదములన్నియు నశ్వరములే. "యదృశ్యం తన్నశ్యం" అనెడి నియమ ముండుట వలన కనబడుచుండు నదంతయు భ్రాంతి. ఒక పాశము స్వర్గానికి, మరొక పాశము నరకాని కీడ్చుచున్నవి. గనుక వాసనలకు లోబడి తిరుగకుము. యజమానుడు ఉన్న ఇంటికి శోభయు, అతడు లేకున్న శోభ లేకుండు రీతి నీవుండు పర్యంతము దేహమునకు శోభయుండును గనుక దేహమును నమ్మకు మని బోధించువాడే సద్గురువు. జ్ఞాన భోధవలన మోహమును దూరీకరించి అవిద్యవలన ఏడవకుమని హెచ్చరిక జెప్పువాడు సద్గురువు. కామ, క్రోధ, మోహ, లోభ, మద, మత్సర, దంభాహంకారము, అజ్ఞానము, భ్రాంతి, సంశయాదుల నశింపజేయువాడు సద్గురువు. కులము, భూమి, మతము, ఆచారము, నడత, వాక్యాదు లేమియు లేక సర్వము తానై యుండు వాడు సద్గురువు. పర్శవేది స్పర్శించిన లోహము కనక మగునట్లు గురువును పొంది శిష్యుడు సద్గురువగును. సద్గురువును పూజించిన వాడు భవసాగరము దాటును.

## 2. స్వచ్ఛమైన శిష్యుని లక్షణములు

పూర్వజన్మ సుకృతము వలన మహాపురుషులను పొందితిగదాయని సంతోషించుచూ యీ పాడు సంసారమేరీతి పోవునని చింతించువాడు సచ్ఛిష్యుడు. తల్లి, తండ్రి, సతి సుతులను వారు యమదూతలనియు, ఈ సతి సుతాదులు సుఖ, దుఃఖములకు కారణములు గనక వీరి వలన బంధము తప్పదు. ఈ దేహమే నశ్వరమైనది. దూషణ, భూషణములన్నియు నశ్వరమైన దేహమునకే గాని నాకు గానేరదు. అన్నోదకము, చలి, వర్షము మొదలైన వన్నియు దేహమునకే సంబంధమైనవి యని సద్గురు సేవయందు ప్రవర్తించువాడు సచ్ఛిష్యుడు. తన మన ధనములు సద్గురునాథునివని, సర్వము సద్గురు

నాథుండుండ నాకేమి బాధలేదు. ధనము, సదనము, ధరణి మొదలైన సకల పదార్థము లియ్యవచ్చును. తన, మన, ధనాలపై యున్న వ్యామోహాన్ని గురువు కర్పించాలి. అర్పణ మానసికమే గాని వస్తురూపేణ కాదని భావించాలి. కాని ఈ చంచలమైన మనసు నిచ్చుట యసాధ్యము.

గనుక గురుచరణారవిందములకు మనస్సునే అర్పించవలయును. గురువునకు ఏ కాలమున ఏ పదార్థములు కావలెనో వాటిని తెచ్చి ఒప్పించుండు వాడు సచ్ఛిష్యుడు. గురునాథుడు పెద్దపులిని పట్టించినను, పర్వతము నుండి దూకుమనినను, అగ్నియందు ప్రవేశించుమనినను ఏమిచెప్పినను భయము లేక గురు ఆజ్ఞ పాలించువాడు సచ్ఛిష్యుడు.

తల్లి, తండ్రి, బంధు, బాంధవులు అందరు గురువనినమ్మి గురు చరణారవిందముల యందే చిత్తము నుంచి గురుసేవయందుండువాడు సచ్ఛిష్యుడు. గురు మఠము చుట్టును మాలిన్యముండిన సంతోషముతో స్వచ్ఛము జేసి, గురుసన్నిధి ఉచ్చ, నీచాలు భావించక సేవ జేయుచు గురువు తత్వార్థము విచారించుటను తాను విని తెలుసుకొని తత్వమునకు సాక్షియై తత్వార్థ విచారము వలన తానే బ్రహ్మమై లోన, బైటను, చుట్టు ప్రక్కలను దృశ్యపదార్థము లెల్లను గురుమూర్తియేయని వినెడి పలుకులన్నియు గురు స్తుతియని భావించి గురుసేవ యందుండువాడు స్వచ్ఛమైన శిష్యుడు. సద్గురువు సేవానిష్ట గలవానికి సరియగు వారు చతుర్దశ బ్రహ్మాండములయందు లేరు. సతి సుతులందు మోహమును విడువక కాయమును అనిత్యమని తెలియకుండిన, గురువు తన్ను కరుణించునా? యుద్ధరించునా? జననీ జనకులు జన్మ జన్మమందును దొరికెదరు. గాని సద్గురువు దొరకడు. గురువునందు నమ్మకము లేనివారికి యోగమెట్లు దొరుకను. యోగము లేని తర్వాత ముక్తియెచ్చటయున్నది. ముక్తి లేని వారికి జనన మరణములు తప్పుటెట్లు. గోవు స్థన సమీపమందున్న పిడుదు క్షీరమాధ్యుర్యమెరంగనట్లు, గురుకృప లేక హృదయమందున్న ఆత్మతత్వము తెలియబడదు. సకల తనువులందు శ్రేష్టమైనట్టి నర తనువును ధరించిన తరువాత ముక్తి పొందని వాని జన్మము నిష్ప్రయోజనము. మనుజుండైన తర్వాత సత్సాంగత్యము చేసిన సార్థకమగును. గురుశిష్యులందు బేధము లేదు. గురువే శిష్యుడు, శిష్యుడే గురువు అగును. జ్వాలకును అగ్నికిని యెట్లు బేధము లేదో అదే రీతిలో గురుశిష్యులందు బేధము లేదు. రాజకుమారుడే రాజగునట్లు శిష్యుడే గురువగుచున్నాడు. ఇదియే గురుశిష్యుల శుద్ధ సంప్రదాయము.



యే పురుషుడు తనను తాను తెలియక మోహాంధకారమున మునిగి యుండునో అట్టి పురుషుడు నరుడుకాడు, వానరుడే. ఏ పురుషుడు ఆత్మనాత్మ విచారరహితుడై కాషాయ వస్త్రములను ధరించి భస్మోధూళిత విగ్రహుండై రుద్రాక్ష మాలాంకృతుడై చూచు వారికి గొప్ప యోగి రీతి సంచరించు చుండునో వాని వేషము సోమకాసురవేషమునకు సరియగుచున్నది. దండ కమండల పాదుకా కాషాయాంబరములతో శోభించెడి సన్యాసియు, ఆత్మ విచార రహితుడై సీతాపహరణార్థమై సన్యాసిగా వచ్చిన రావణాసురునికిని వీనికిని యేక సామ్యమగుచున్నది. దుర్గుణ భరితుండై జనులతో యోగినని పలుకుచు సంచరించు వాని నామము కసువు నూడ్చెడి చీపిరిని చామర మని పిలిచినట్లగును. తత్వార్థము తెలియకనే విషయాసక్తుడై అహంకారముతో, నేను జ్ఞానినని సంచరించు చుండువానికి, కస్తూరి యనెడు నామముతో శునకమును పిలచిన రీతి యగును. కావున ఇట్టి నీచమార్గమును వహించక సజ్జన సహవాసము జేసి పరమేశ్వరుని ధ్యానించి జన్మ సార్థకమును పొందవలెను. మన్ను తినెడి బాలునకు పండు యిచ్చి మన్ను విడిపించు రీతి జీవునకు జ్ఞాన సంస్కారమును జేసి మోహములను విడిపించవలెను.

## గురు కటాక్ష మననేమి?

ఒకానొక శిష్యుడు సద్గురు చరణారవిందములకు నమస్కరించి దేవా, మీరు నిర్గుణ, నిష్కళంక నిరవయవ సచ్చిదానందరూపులైయున్నను శిష్యోద్ధారణార్థమై సగుణ రూపముతో యవతరించియున్నారు. హే దేవా! సంసార చక్రమందు భ్రమించుచు మార్గమునుగానక, నేను ఎవడను? ఎచ్చటనుండి వచ్చితిని, ఎచ్చటికి బోవుచున్నాను అనునది తెలియక వెర్రివాని రీతి దిరుగుచుండగా ప్రారబ్ధకర్మ సుకృతము వలన నీ యొక్క చరణములను వీక్షించితిని. దేవా నాయందు దయయుంచి నన్ను సంసార సాగరము నుండి దాటించవలెనని యనేక విధముల వేడుకొనిన, శిష్యుని జూచి కరుణా హృదయుండై శిష్యుని దగ్గర బిలిచి వాని శిరము నందభయ హస్తముంచి, వాని కుడి చెవి యందు యుపదేశము జేసెను. ఎదురుగా "నారూపమే నీవు, నీరూపమే నేను, మన ఇద్దరి యందును బేధము లేదు". సర్వం బ్రహ్మమయం జగత్తనునట్లు సర్వము బ్రహ్మయే అయినపుడు, నీవు నేనను బేధమెచ్చట యున్నది. "తత్వమసి" నీవే యా పరమ వస్తువు. చంద్ర సూర్యులందుండు కాంతియే నీ యొక్క రూపము. నీ కాంతి యందు ఎండమావుల రీతి కనబడునదే

జగత్తు. సర్వేంద్రియములకు సాక్షి భూతుడవు. కర్తృత్వ భోక్తృత్వరహితుడవు. ప్రాణము మనో బుద్ధులు నీవు గాక వానికి సాక్షిగానున్నావు. కనబడుచుండెడు పుత్ర, మిత్ర, కళత్రాదులు తాడునందు సర్పము రీతి నీయందాభాసమగుచున్నవి. వస్తుతః పరమశివుడే నీవు. సగుణ బ్రహ్మమైన గురువు నాశ్రయించిన తరువాత నీవు నిర్గుణ బ్రహ్మమైతివి. నిశ్చలాత్మక సచ్చిదానంద రూపమే నీవై యున్నప్పుడు నీవు మినహా అన్య పదార్థమేమియు లేదు. ఈ మంత్రమును బాగుగ పఠించుచుండమని నిర్గుణ బ్రహ్మోపదేశమును జేసి శిష్యుని సర్వ సంశయములను బాపి విగత కల్మశుండై పరమానందముతో సద్గురుని చరణముల మీదబడినపుడు సద్గురువు శిష్యుని పట్టి లేపి భ్రమరము అన్య కీటకమును దెచ్చి తనవలెనే చేసికొనునట్లు శిష్యుని తనవలెనే చేసి కొన్ని దినముల వరకు నిర్జన ప్రదేశమున కూర్చుండి నేను జెప్పిన మంత్రమును ధ్యానించుచుండు మని చెప్పి సద్గురుండు శిష్యుని పంపెను. గురు కటాక్షమంటే ఇటులుండును.

## నిజమైన శిష్యుడు ఎవరు?

గురువు యొక్క ఆజ్ఞను మిక్కిలి సంతోషముతోను, నమ్మకముతోను చేయువాడే నిజమైన శిష్యుడు.

ఒకానొకప్పుడు గురునానక్ తన శిష్యులను పరీక్షజేసెను. తనకుమారులు ఇద్దరు శిష్యులను అసూయతో చూచెడివారు. గురునానక్ ఆశిష్యులు తన కుమారుల కంటే ఎక్కువ తెలివిగలవారని కుమారులకు చూపనుద్దేశించెను. గురునానక్ ఒక పాత్రను మురుగుకాలువలో వేసెను. తన కుమారులను ఆ పాత్రను తీసుకొని రమ్మని చెప్పెను. వారు దానిని తీసుకొనివచ్చుటకు ఒక పాకివానితో చెప్పిరి. కాని ఆ శిష్యులు దానిని తక్షణం తీసుకొనివచ్చి,శుభ్రముగా కడిగి గురువు గారికి యిచ్చిరి. సరియైన శిష్యుడు గురువు యొక్క ఆజ్ఞలను సంతోషముగా నమ్మకముతో చేయును.

## గురువు శిష్యుల జ్ఞానము పరీక్షించుటెట్లు?

ఒక గురువు తన యిద్దరి శిష్యులకు చెరి యొక్క అరటి పండు నిచ్చి యెవరునూ చూడని చోట తినుడు అనెను. ఒకడు గదిలోకి పోయి తలుపులు, కిటికీలు మూసుకొని తినెను. రెండవ వాడు తెలివి జ్ఞానము గలవాడు, భగవంతుడు సర్వవ్యాపకుడు అని అతడు చూడకుండా ఏ పని చేయలేమని



తెలిసి ఆ పండును తిరిగి తన గురువు గారికి యిచ్చెను.

## గురువును శిష్యుడు ఎలాంటి నమ్మకముతో అనుసరింపవలెను?

ఒక కప్ప ఒక పద్మము వద్ద నివసించుచున్నది. కాని ఆ పద్మము యొక్క తేనె త్రాగుట లేదు. దూరపు స్థలము నుండి ఒక తేనెటీగ వచ్చి ఆ పద్మము నుండి తేనె త్రాగును. కొంత మంది శిష్యులు గురువు వద్ద నివసించుదురు కాని గురువు యొక్క జ్ఞానమును ఆస్వాదించజాలరు. వారు తమ గురువు గారి తప్పులను ఎన్నుచుందురు. వారు కప్ప వలె వారి వద్ద ఉందురు. దూర స్థలముల యందు నివసించు కొందరు, గురువుల యందు గట్టి నమ్మకము గలవారున్ను, వారి బోధ ప్రకారము నడుచుకొను వారును గురువు యొక్క కటాక్షమును పొందెదరు. కాబట్టి గురువును తీవ్రమైన నమ్మకముతో అనుసరింపవలెను.

## గురువు తన సంకల్పములను దూర ప్రాంతాలలో గల తన శిష్యునిపై ప్రసరింప జేయగలడా?

సంకల్పమును గ్రహించే అర్హత శిష్యుని వద్ద ఉండాలి. దూర ప్రాంతమే కాదు ఇతర లోకముల నుండి కూడా గురువు తన సంకల్పములను శిష్యునికి అందజేయగలడు.

## ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు గురువు అవసరమా?

నిస్సందేహముగా ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గమున ప్రతి ఒక్కరికి గురువు అవసరమే. ప్రారంభ సాధకుడు ఈ మార్గమున పయనించునపుడు ఎన్నో విపత్తులను సందేహములను ఎదుర్కొనవలసియుండును. తన ఆధ్యాత్మిక తృష్ణను తీర్చుటకు తనకంటె జ్ఞానియైన వానిని తన గురువుగా ఎంచుకొనవచ్చును. మత సంబంధము లేని భౌతిక విజ్ఞానమును సైతము గురువు వద్దనే నేర్చుకొనవలసియున్నది కదా. ఒక ప్రాథమిక విద్యార్థి ఉపాధ్యాయుడు యొక్క సహకారము అర్థించకనె స్కూలుకు హాజరుకాకనే స్వయముగా నేర్వజూచినచో పరీక్షలో కృతార్థుడు కాలేడు. ముఖ్యముగా ఆత్మజ్ఞానము పొందుటకు విశ్వసించ దగిన గురువుకావలెను. సాధకుడు తన బుద్ధి జన్యమైన అభిప్రాయములకు తన ఆలోచనలకు తగిన రూపమును దిద్దుకొనుటకు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానమునకు సంబంధించిన సాహిత్యమును బాగుగా అధ్యయనము చేయవలెను. భక్తి, విశ్వాసము, సహనము, సత్యాన్వేషణలతో నిరంతర సాధనానుష్ఠానములతో

మహాత్ముల సాంగత్యముతో నుండి గురువు యొక్క సలహాలను పాటించుచు మెలగవలెను. గురువు మాత్రమే నీయందలి లోపములను గ్రహించి తెలుసుకొనును. అహంకారము యొక్క తత్వమెట్టిదనిన తనలోపములను, దుష్టలక్షణములను తానుగా అంగీకరించదు. తన భావములయందు పరిపక్వత చెంది, తన బుద్ధిచే సక్రమమైన నిర్ణయములను తీసుకొనగలిగిన వారు ఆత్మోన్నతిని పొంది జ్ఞానము పొందినవారు మాత్రమే తమకు తాము గురువుగా వ్యవహరింపగలుగుదురు. అట్టివారి పవిత్ర హృదయము భగవధిచ్ఛను గ్రహించుటకు తగిన సామర్థ్యము కలిగి వారిని సక్రమముగా నడిపించును.

## యోగాభ్యాసములో నిష్ణాతుడై అందు పరిపూర్ణత్వము నొందిన గురువు నుండి మాత్రమే యోగాభ్యాసము నేర్వవలెనా?

అవును, అట్టి గురువు యొక్క దర్శకత్వము అవసరమే, కాని నీవు ఇంటి వద్దనే తగిన సాధన చేసి అభివృద్ధి నొందవచ్చును. ఈ ప్రపంచమే గొప్ప గ్రంథము, అసంఖ్యాకములైన, విలువైన పాఠములు మనము ప్రపంచము (ప్రకృతి) నుండి నేర్చుకొనవచ్చును. ప్రతి వస్తువులో జ్ఞానము ఇమిడియున్నది.

నిరాడంబరముగ తపస్విపలె జీవితము గడుపుము. ధాతృత్వము మొదలైన సుగుణములతో వినయశీలవై మెలగుము. నీ భార్యను రామాయణము, భగవద్గీత, వేదాంత రహస్య దర్పణము మొదలయిన సద్గ్రంధముల పఠనమునందు ఆసక్తి కలిగించుము. ఈ విధముగా క్లిష్టమైన సన్యాసి జీవితము నుండి తప్పించుకొనవచ్చును. నీవు ఆధ్యాత్మిక దినచర్య (డైరి) వ్రాసియుంచు కొనుము. విరామ దినములలో సత్సంగము చేయుము. ఒక్క సారిగా నీవు కుటుంబమును త్యజించినచో ఆత్మస్థైర్యమును కోల్పోవుదువు. ఆ విధానమును నెమ్మదిగా జరుగనిమ్ము. నీవు పూర్తిగా సాధనలో నిమగ్నుడవైనచో కొన్ని సంవత్సరములలో అన్ని బంధములు నెమ్మదిగా తొలగి పోవును.

## గురువు – గురుబోధ విశేషము

గురువు నీకు దొరకడం అనేది సాధ్యమయ్యే పనికాదు. గురువు మనల్ని స్వీకరిస్తాడు తప్ప మనము అతనిని ఎంచుకోలేము. ఫలానా అతడు నీ గురువు అని నీవు నిర్ణయించ గలిగినావంటే అతనికన్నా నీవే ఎక్కువన్న మాట. ఇంక అతను నీకు గురువు ఎట్లు అవుతాడు? గురువులకు మార్కులు వేస్తున్నాం. ఎంతటి సాహసం మనకు తెలియ కుండానే మనను స్వీకరించి మనకు



కనబడకుండానే మనను నడిపిస్తూ అవసరమైన వేళ ఆవశ్యకత ఏర్పడిన వేళ మనకు సాక్షాత్కరిస్తాడు గురువు.

ఈ విషయాన్ని గురించి ఒక పరమ గురువు ఇట్లు అన్నాడట. "నేను కొండమీద ఉన్నాను, కొండ చుట్టు పల్లెలో మీరందరూ యున్నారు. ఈ పల్లెలలో ఎవరింటిలోని దీపం ఎంతెంత కాంతిని ప్రసరింపజేస్తున్నదో నాకు కనబడుతుంది. ఇన్ని దీపాలను చూస్తున్న నన్ను మాత్రం మీరు చూడలేరు. నేను కనబడదలిస్తే తప్ప."

## గురువు అంటే ఎటువంటి గుణముగలవాడు?

నీ నుండి యేమైన ఆశించేవాడు నీకు గురువు కాలేడు. ఆదారపడేవాడు నీకు గురువు కాడు. తనను, తన నమ్మకాలను, విశ్వాసాలను నీపైన రుద్దేవాడు నీకు గురువు కాడు. గుర్తింపును కోరేవాడు గురువు కాడు.

నీ నుండి యేమి కోరనివాడు, నీ శ్రేయస్సు తెలిసి, నిన్ను నిష్కామంగా నడిపించే వాడు, నీవు బలంవంతంగా ఏమైనా సమర్పించిన దానిని ఇతరులకు పంచిపెట్టువాడు, నిన్ను తనంతటి వానిగా తీర్చి దిద్దేవాడు నీ గురువు.

ఒక అయస్కాంతము యినుప ముక్కలోని ఏ భాగాన్ని తొలగించలేదు. తనలోని ఏ భాగాన్ని యినుప ముక్కలోనికి చొప్పించలేదు. కాని తన సానిధ్యము చేత మరో యినుప ముక్కను అయస్కాంతంగా చేస్తుంది. ఇనుప ముక్కలోని గూడంగా యున్న అయస్కాంత ధర్మాన్ని తన సాన్నిధ్య మహిమచేత మేల్కొలుపుతొంది. గురువు కూడా అంతే. మనలోని మానవ చైతన్యాన్ని, తన సానిధ్యాన్ని ప్రసాదించడం ద్వారా దివ్యత్వం లోనికి మేల్కొలుపుతున్నాడు.

## గురువు చేసేపనియేమి ?

ఒక కందిలి (ల్యాంతరు) ఉన్నది. దానికి గ్లాసు బుగ్గ కూడా తుడిచి పెట్టబడియున్నది. దాని ప్రక్కనే అగ్గిపెట్టె, ఆ అగ్గిపెట్టెపైన అగ్గిపుల్ల అన్నీ సిద్ధంగా యున్నవి. గురువు వచ్చి అగ్గిపుల్లను గీసి దీపాన్ని వెలిగిస్తున్నాడు, సామాగ్రి, సాధనా అంతా శిష్యుడిదే, దానిని వెలిగేటట్లు అనుగ్రహిస్తున్నవాడే గురువు. సూర్యునికి పద్మానికి ఎంత దూరము. కాని సూర్యుడు ఉదయించగానే పద్మం వికసిస్తుంది. దీనినే సాన్నిధ్యం ప్రసాదించడం ద్వారా వికసించగలగడం అంటారు. గురువు ఎంత దూరములోయున్నా శిష్యుడు గురువును స్మరించడం ద్వారా

ఆయన సాన్నిధ్యంపొంది విప్పారగలడు. పద్మం వికసించే పద్ధతిలోనే ఒక రమ్యత, ఒక సామ్యము గలదు. అన్ని వైపులకు సమానంగా ఏకకాలంలో వికసిస్తుంది. అట్లే పరమ గురువు సాన్నిధ్యాన్ని పొంది శిష్యుడిని హృదయము కూడా పరిపూర్ణమైన వికాసాన్ని పొందుతుంది.

## పరమ గురువుల ఉపదేశము

మనస్సును గూర్చి చెడ్డ అభిప్రాయాలున్నట్లే, ఇంద్రియాలను గూర్చి కూడా మనలో చాలా మందికి సరియైన సత్యం తెలియదు. ఇంద్రియాలు చెడగొడుతున్నాయని, వాటిని శిక్షించి, లొంగదీసుకోవాలని, జయించాలని, రకరకాలుగా అభిప్రాయపడేవారున్నారు. నిజానికి ఇంద్రియాలు మన మనస్సుకు చక్కని ఉపకరణలే గాని అపకారులు కావు. మనం మంచి డ్రామానో లేక సినిమానో చూచునపుడు మన ఇంద్రియాలు ఏమైనాయొ చెప్పండి? ఒక మహానుభావుని ఉపన్యాసం వింటున్నపుడు మన ఇంద్రియ ప్రవృత్తులు ఎక్కడయున్నాయో చెప్పండి. మనస్సు ముఖ్యమైన పనిలో ఉన్నప్పుడు ఇంద్రియాలు సేవకులై దానిని సేవిస్తున్నాయే తప్ప మరేమి చేయటం లేదు. మనస్సుకు సరియైన శిక్షణ లేనప్పుడు అన్ని అలవాట్లు యున్న దొరగారి దగ్గర గుమస్తాల వలనే ఇంద్రియాలు కూడా తదనుగుణంగా ప్రవర్తించడానికి అలవాటుపడతాయి.

ఈ శరీరమనే రథానికి ఐదు ఇంద్రియాలు ఐదు గుఱ్ఱాలనియు సారథి సరైనవాడైతే సారథి ననుసరించి ప్రయాణం సాగుతుంది. సారథి బద్ధకిస్తే వాటి వాటి మేత కోసం ఐదు గుర్రాలు ఐదువైపులకు గుంజుతుంటాయి. అటువంటప్పుడు గుర్రాలను నిందించి ఏమి లాభము. ఇట్లే మనస్సును సదాచారములోను, సత్కర్మాచరణలోనూ నిమగ్నం చేయగలిగితే ఇంద్రియాలు ఆ ప్రయత్నంగా మనస్సుతో కలిసి ఒక్కటే పని చేస్తాయి. అందుకనే ఒక పరమ గురువు ఏమన్నాడంటే... నీలోని అధోలోకములతో ఘర్షణ పడవద్దు. నీలోని ఊర్ధ్వలోకములను ఉపాసించి ఉత్తముడవు కావాలి, అని పరమ గురువుల ఉపదేశము.



## 3. విగ్రహారాధన

విగ్రహారాధన కూడదన్నవారు కొందరున్నారు. విగ్రహారాధన (ఎలిమెంట్రీ ఎడ్యుకేషన్) అది మొదట దశలో మాత్రమే అవసరమన్నవారు మరి కొందరున్నారు. దేవుడంటే తెలిసిన తరువాత విగ్రహారాధన అక్కరలేదట. అన్నమంటే తెలిసిన తరువాత అన్నం తినటం మానేస్తున్నామా? విగ్రహం లేకుండా ఆరాధన ఎవరు చేయగలరు. మనం దేనిని భావిస్తే అదే దేవుని మూర్తి అవుతుంది. అవి కూడా దేవుని మూర్తులే కదా. సగుణోపాసన, నిర్గుణోపాసన రెండున్నాయను కోవడం భ్రమ. ఉపాసనలనగానే అదెప్పుడూ సగుణమే అవుతుంది. ఆరాధన సగుణం అనుభూతి మాత్రమే నిర్గుణమౌతుంది. మనం మిత్రుడితో మాట్లాడేటప్పుడు మనమేం చేస్తున్నాము, అతని చూస్తూ అతనితో మాట్లాడుతున్నాము. అంటే శరీరాన్ని చూస్తూ శరీరాన్ని ధరించిన వెలుగుతో మాట్లాడుతున్నాము. ఈ సందర్భములో మనం చేస్తున్నది పరిపూర్ణమైన విగ్రహారాధన. మిత్రునితో మాట్లాడాలంటే మిత్రుని శరీరం ఎలా నిమిత్తమో, దైవాన్ని అనుభవించాలంటే దైవం యొక్క మూర్తి అట్లనే నిమిత్తమవుతుంది. విగ్రహానికి దండం పెడుతున్నామంటే విగ్రహమే దేవుడని అర్థం కాదు. మిత్రుని శరీరం ద్వారా మిత్రుని దర్శిస్తున్నట్లు, విగ్రహం ద్వారా దైవాన్ని దర్శిస్తున్నాము. నిజానికి మనమే విగ్రహం ధరించి యున్నాము కదా, విగ్రహాన్ని ధరించిన మనకు విగ్రహారాధన తప్ప మరొకటి ఎట్లు సాధ్యం.

## 4. ఓంకార ఉపాసన

ఒక జేబురుమాలు (దస్తీ)లో కొంచెము ఇంగువ వేసి కట్టితే మొత్తం దస్తీ ఇంగువ వాస వేస్తుంది. మరోసారి మల్లెపూలు కడితే మల్లెపూల వాసన వేస్తుంది. అదే రుమాలు (దస్తీ)లో మరోసారి సంపెంగపూలు పెడితే సంపెగపూవుల వాసనే వేస్తుంది. ఇట్లే యే పూలు కడితే ఆపూలవాసనే ఆ దస్తీ వెదజల్లుతుంది. అది దాని లక్షణం. కాని మంచి నిప్పుకణికలను వేసి కట్టామనుకో ఆ దస్తి నిప్పులవాసన రావడమంటూ యుండదు. రుమాలు (దస్తీ) నిప్పులలోకి వెళ్ళిపోతుంది. (కాలి బూడిదగా మారుతుంది.) అట్లె మనస్సు కూడా జేబు రుమాలు వంటిదే. దేనిని గూర్చి ఆలోచిస్తే దాని వాసనే దాని కంటుతుంది. మంచి విషయాలు ఆలోచిస్తే మంచి వాసనే వస్తుంది. మన భావనలోని తేడాలను

బట్టి, ప్రేమాభిమానాలు కురిపిస్తుంది. రాగద్వేషాలను వెళ్లగ్రక్కుతుంది. కాని ఒక్కసారి మనసు ఉచ్వాస, నిచ్వాసలను స్మరిస్తే మనస్సు ఆ ఉచ్వాస, నిచ్వాసలలో కరిగిపోతుంది. ఇలా మనసు కరిగించడానికే మన పూర్వపు ఋషులు “ప్రాణాయామ” మని పేరు పెట్టినారు. మొదట ఈ ప్రాణాయామము శివుడు పార్వతికి బోధించినాడు.

తదుపరి ఆదేవి తన భక్తులకు హఠయోగము అనే పేరుతో ఈ విద్యబోధించినది. ఈ విద్య మానవులు సాధించి, పరమహంసలైనారు.

శుచిగా ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో, శరీరంలో పట్టు లేకుండా సుఖమైన తీరులో కూర్చుని క్రమంగా మనస్సుతో ఉచ్వాస, నిచ్వాసలను స్మరించాలి. గాలిని మనం పీల్చుకున్నప్పుడు “సో” అన్న ధ్వని వినబడును. గాలిని బయటకు విడుచునప్పుడు “హం” అన్న ధ్వని వినబడును. రెండు కలిపితే “సోహం” అవుతుంది. ఇక గాలిని పీలుస్తూ “సో”, విడుస్తూ “హం”లోని హకారము కరిగిపోయి “ఓంకారము” మిగులుతుంది. “ఈ ఓంకారాన్నే మూల మంత్రమైన ప్రణవం అంటారు”. దీని నుండే మన శ్వాస వ్యక్త మయ్యేది, దీని నుండే మన శరీరం రూపు కట్టుకుంటుంది. దీని దయపై ఆధారపడే మన కథంతా నడుస్తుంది. ఇట్లే ప్రతి జీవి ఓంకారము కట్టుకున్న రూపమే. గ్రహ గోళాలు ఈ ఓంకారము ధరించిన రూపాలే. ఈ సర్వ సృష్టి ఓంకారము యొక్క వ్యక్త రూపమే. అందుకే శ్రీకృష్ణుడు “గీతలో” ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మం” అని అన్నాడు. అటు తరువాత ఓంకారము ననుభవిస్తూ గొంతునుండి బయటికి ఉచ్చరించాలి. ఓంకారము ఓంకారము నుండి దిగివస్తున్న మన వాక్కులు సాధన ప్రారంభించిన తొలి రోజుల్లో మనలోని ఒక భాగంగా అనిపిస్తాయి. వంగ పిందెను చూడండి మొదటి పెద్ద తొడిమెలో చిన్న పిందె యుంటుంది, క్రమంగా పెరిగి కాయ పెద్దదౌతుంది అప్పుడు తెలుస్తుంది ఈ వంకాయ కొరకే ఆ తొడిమె ఉన్నదని. అట్లే ఓంకారాన్ని ఉచ్చరిస్తూ, ఉచ్చరిస్తున్న ఓంకారాన్ని వింటూ, ఉపాసిస్తూ, వాక్కులన్నీ దాని నుండి దిగి వస్తున్నట్లు దర్శిస్తాము. సాధన సాగుతున్న కొద్దీ ఆ ఓంకారము వంకాయగా అవుతుంది. మన శరీరము దానిని ఉచ్చరించడం కొరకే నిమిత్త మాత్రంగా నిలిచిన లేక నిలబెట్టబడిన తొడిమ అవుతుంది. సర్వ సృష్టి ఓంకారము



యొక్క వ్యక్తరూపమే అయినప్పుడు ఓంకారాన్ని ఉపాసిస్తున్న మనం క్రమంగా సృష్టి అంతా వ్యాప్తిస్తాం. సర్వాంతర్యామిత్వమనుభవిస్తూ జగన్నాటకంలోని మన పాత్రను కౌశలం కలిగి లీలగా పోషిస్తాం. ప్రార్థనకు పరమావధి ఈ పరమ పవిత్రమైన యోగ జీవనమే. మన జీవితమే మన ప్రార్థన కావాలి. అసలు ప్రార్థనలోనే ఈ సృష్టి సమస్తం తేలియాడుతున్నదని తెలుసుకోవాలి.

## 5. గురువు అనగా ఎటువంటి వారు?

సాధకునికి మరియు జిజ్ఞాసువునకు దారి చూపుచు ఆధ్యాత్మికోపదేశము నొసంగువాడే గురువు. ఏ విషయమునందైనను తనకంటె గొప్పవాడైన వానిని గౌరవించి, మర్యాద నొసంగి అతనిని అనుసరించుట యందు నిషేదము లేదు. ఏదోయొక విధముగా, ఏదోయొక్క రూపము నందు జ్ఞానమును పొందగలిగినచో సాధకుడు అనేక గురువులను కలిగియుండుటలో దోషము లేదు. ఐనను ఆధ్యాత్మిక గురువు కేవలము ఒకే ఒకడై యుండవలయను. మార్గమునందు అనేక ఉపదేశములు తటస్తించవచ్చును. వీరు శిక్షాగురువులనబడుదురు. వీరి ద్వారా వివిధములగు “జ్ఞాన భూమికలను సముపార్జింపవచ్చును. ప్రతి యొక్కరికి ప్రపంచమంతయు, ప్రకృతియంతయు శాశ్వతమైన గురువైయున్నది. మోక్ష గురువే మహాగురువనబడును.” అతడు ముముక్షువునకు మోక్షము నొసంగు బాధ్యతను వహించును. గురువు మరియు శిష్యుని మధ్యగల సంబంధము భౌతికము, సాంఘికము లేక వ్యక్తిగతమైనది కాదు. అది ఆధ్యాత్మిక సంబంధము అగుటచే శాశ్వతమైయుండును. ఈ సంబంధము మోక్షమును బడయునంత వరకుండును.

### <u>గురువులు మూడు రకాలు</u>

1) దీక్ష గురువు – ఉపదేశము నొసంగు గురువు
2) శిక్ష గురువు – సాధన శిక్ష నొసంగ గురువు
3) మోక్ష గురువు – మోక్షము నొసంగు గురువు

గురువును ఆశ్రయించినవాడే గుర్తెరుంగునని వేదములు పలుకు చున్నవి. గురువు శిష్యుని ఆధ్యాత్మిక మార్గమందు సహకరించుటలో

ప్రముఖస్థానము నాక్రమించును. గురువును కలిగియున్న మానవుడు బ్రహ్మమును గుర్తెరుంగును. గురువు శిష్యునిని ప్రవర్తింపజేయును. గురువు నుండి పొందిన జ్ఞానము మాత్రమే పూర్ణత్వము పొందును. బ్రహ్మజ్ఞానము నొందుటకు గురువు ఆత్యంతా వశ్యకముయై యుండును. మనము ఆత్మ జ్ఞాన సంపన్నులమై యున్ననూ గురువు యొక్క సహకారము లేనిదే మనము ఆత్మ సాక్షాత్కారమును సాధింపజాలము.

గురువు ముల్లోకములకు ఆకాశదీపము వంటి వాడు. అతడు శక్తివంతమైయున్న జ్ఞాన జ్యోతియైయున్నాడు. గురువు యందు భక్తిగలవాడై గురుచరణ సన్నిధి నాశ్రయించువాడు పారమార్థక సత్యమును గ్రహింపగలుగును. ఏ దేవుడు నీకు అభిన్నుడైయుండి, నీవు బంధన స్థితి యందున్నప్పుడు నిన్ను పరోక్షముగా కాపాడుచున్నాడో, ఆ దేవుడే నీకు ప్రత్యక్షముగా గురురూపమునందు కానబడును. గురువు రక్తమాంసములతో కూడియున్న సామాన్య మానవుడు కాదనియు, గురువు దేవునితో సమానుడనియు భావించి సత్సంధాను వర్తి యగుటయే ముముక్షువు యొక్క కర్తవ్యమైయున్నది.

శ్రీరామకృష్ణపరమహంస వినయ విధేయతలు, భక్తి ప్రపత్తులు, ఆధ్యాత్మిక తేజస్సులను కలిగియున్నందున ఒక వంటవానిని తన శిష్యునిగా ఎన్నుకొనెను. సిక్కుమత గురువుల యందొకడు నీరు మోయువాడై యుండెను. మరియొకడు ఉడికించిన శనగలను విక్రయించు వాడై యుండైను. సద్గురు సందర్శనమునకై నీవు త్రీవ ప్రేమ మరియు అమితమైన కోరిక యుండవలయును. అప్పుడు మాత్రమే నీకాతని దర్శనము లభించును. నిరహంకారుడవై పరిపూర్ణ వినయమును కలిగియున్నవాడై దైవము లేక గురువు యొక్క అనుగ్రహము నొందగలుగును. స్వయం కృషిచే అనుగ్రహమునకు అర్హత కలుగును. సద్గురువు ప్రపంచమునకు వరము వంటి వాడు. అతడు జ్ఞాన జ్యోతిని లేక దివ్యజ్యోతిని కలిగియుండును. అజ్ఞాన సాగరములో తిరుగాడె ప్రజలకు అతడు ప్రకాశమునొసంగు గొప్ప దీప గృహమువంటివాడు.



## గురు-శిష్యులలో లోపమెవరిది?

పూర్వము శ్యామలాపురమనే గ్రామములో సుధాకర్ అనే యువకుడు టైలరింగ్ పని చేయుచూ చాలా ధనము సంపాదించి గొప్ప విలాసప్రియుడై యుండెను. శనివారము ఒకనాడు రాత్రి కొందరు దొంగలు అతని ఇంటికి వచ్చి అతని దగ్గరయున్న ధనమంతయూ దోచుకొని అతనిని బాగా కొట్టి కాళ్ళు చేతులు తాళ్లతో కట్టి తీసుకొనిపోయి గుడుపల్లి శివాలయము ముందు నదీ ప్రవాహములో పారవేసిరి. సుధాకర్ ఆ నదిలో నీళ్లు కొద్దిగానుండుట చేత నీళ్లపై ప్రవాహంబున కొట్టుకొనుచుండెను. ఇంతలో ఆదివారము వచ్చినది. ఆనాడు జ్ఞానానందస్వామి గంగా స్నానమాచరించుటకు అచ్చటకు వేంచేసిరి. వారు గొప్ప సిద్ధపురషులు. నదిలో కొట్టుకొనుచున్న సుధాకర్‌ను దరికి తీసి కట్లు విప్పి యుపచర్యలు చేసి ప్రాణముల కాపాడెను. తరువాత సుధాకర్ వృత్తాంతమంతయు విని జ్ఞానానందస్వామి గురువు గారు దయగలవారై ప్రస్తుతము వీనికి (సుధాకర్) ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగాత్మిక తపోదీక్షాదులు పనికి రావు. ఎందువల్లననగా బ్రహ్మచారి, కొంత కాలము కామ బోగములను పొందుటయే మంచిదని తలంచి తన యోగ శక్తిచే ఆ గూడుపల్లి దేవాలయము సమీపమున ఒక సుందరమైన పూలవనము, కొన్ని మేడలు, మరి కొందరు సుందరమైనట్టి అప్సరసలను సృష్టించి ధనధాన్యాధి వస్తువాహన సముదాయమును ప్రసాదించెను. ఇది ఒక చిన్న స్వర్గమువలె ఏర్పడెను. దీనిని చూచి సుధాకర్ జ్ఞానానందస్వామి గారిని గురువుగా భావించి స్తోత్రము చేసి సంతృప్తుడై వారి ఆజ్ఞానుసారము కొన్ని నెలలు విలాస ప్రియుడైయుండెను.

గురువుగారు ప్రతి ఆదివారము గంగస్నానార్థమై వచ్చుచు శిష్యుని క్షేమ సమాచారములు అడిగేవారు. ఇట్లుండ, వర్షాకాలము రావడముతో నాలుగు నెలలు గురువుగారు అచ్చటికి వెళ్లలేదు. కాని వారి ఆశ్రమములోనే ప్రతి ఆదివారము సత్సంగము సలుపుకొనేవారు. కాని శిష్యుడు కలిగిన సంపదలతో తృప్తి పడక గురువు జ్ఞానానందస్వామి గారి వద్దనున్న విద్యలన్నియూ సంపాదించినచో ఈ బోగములన్నియు యింతకంటే ఎక్కువగా అనుభవింప వచ్చును గదాయను దురాశకలిగి గురువు గారి ఇంటికి వచ్చి గురువు గారితో తనకు సర్వ సిద్ధులు నొసంగె మంత్రములన్నియు ప్రబోధించమని వేడుకొనెను.

గురువు గారు శిష్యుని ప్రార్థన ఆలకించి నాయనా సుధాకరా! శిష్యరత్నమా ఆ మంత్రములు నేర్చుకొనుటకు నీకిప్పుడు అత్యత లేదు. ఆ తరుణం ముందున్నది. కామేచ్చ, విలాస భోగముల యందు దగిలిన వానికి ఈ మ్రంతములు ప్రమాదకరమైనవి. నీవు సంతృప్తిగా భోగ విలాసముల ననుభవించి విరక్తి (వైరాగ్యము) జెందినప్పుడు నేనే నీకు మంత్రములు భోధింతును. నీవు బ్రహ్మచారివి, ఎన్నడూ నీకు పూర్తిగా ఆధ్యాత్మిక, ధ్యాన, జప, తపస్సు, వృత్తి లభించునో అప్పుడు దైహిక భోగలాలసము నశించును. అటు ఇటు గాని సమయంబున మంత్రోచ్ఛారణములు చేయుట ప్రమాదకరము. అని యెన్ని విధముల చెప్పినను సుధాకర్ వినలేదు. చివరికి ఆ గురువు గారు కాదనలేక ఆ దివ్యమంత్రములు, వాటి ప్రభావములన్నియు అతనికి బోధించెను. స్వార్థం, కామం, మోహములను విడువని ఆ శిష్యుడు నిర్మల హృదయమును పొందకయే ఆ మంత్రములను పఠించెను. అందుయెన్నియో పొరపాట్లు జరిగినందున ఆ దోషంచే అతని చుట్టుయున్న అప్సరసలు, దయ్యములు, భూతములుగా మారి ఆ శిష్యున్ని చంపివేసినవి. తదుపరి ఆ శిష్యుని ప్రేతాత్మ ఈ రోజు (6-10-1991) ఆదివారము ఇచ్చట సత్సంగానికి మహనీయులు, గొప్ప గురుభక్తులు, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి కలిగిన సభ్యులు జ్ఞానానందస్వామి గారి ఆశ్రమానికి వస్తారని తెలిసి ఆ ప్రేతాత్మ తన విముక్తి గురించి మొరపెట్టుకున్నది. ఐతే సత్సంగ సమావేశ సభ్యులు అందరు ఆ ప్రేతాత్మ వృత్తాంతమంతయూ విన్న తరువాత ఒక నిర్ణయానికి వచ్చి పరిష్కరించగా లోపం గురువుగారిదా? లేక శిష్యునిదా? అని సందేహముతో విచారించి నిర్ణయము తీసుకున్నారు.

సుధాకర్ (శిష్యుడు) పడుచువాడు, కామ, భోగ విలాసుండు, యుక్తా యుక్తము లెరుగక పోవుట సహజమే, కాని సర్వం తెలిసిన గురువు గారు అమూల్య మంత్రములను అతనికి చెప్పినందుకు గురువుగాదిదే లోపం, అర్హత లేని వారికి ఏది చెప్పకూడదు జాగ్రత్త.

## గురువును దర్శించుటకు ప్రత్యేకమైన పుణ్య దినముగాని లేక ప్రత్యేక సమయము గాని కలదా?

గురువారము పవిత్రమైన దినము. గురువును పూజించెడి దినము. కావున శిష్యునికి యోగప్రదాయకము. ఆధ్యాత్మిక విషయముల గూర్చి గురువును సంప్రదించుటకు బ్రహ్మముహూర్తము చాల అనువైన సమయము. కాబట్టి



ముముక్షువు బ్రహ్మముహూర్తమున చేసెడి ధ్యానంలో ముందుగా గురుస్తోత్రము చేసి, గురువుపై ధ్యానించుట మంచిది.

## సత్క్రమమైన గురువు యొక్క అర్హతలు, లక్షణములు ఏవి? సాధారణ వ్యక్తిని గురువుగా ఎంచుకొనవచ్చునా? అది ఎట్లు సాధ్యమగును?

సత్యమైన గురువు శోత్రియుడై, బ్రహ్మనిష్టుడై, ఉపనిషత్తు విజ్ఞానము నందు నిష్ణాతుడై, బ్రహ్మ చైతన్యము నందు స్థిర ప్రతిష్టుడై యుండును. విజ్ఞానియై, వాంచారహితుడై పాపరహితుడైన వ్యక్తిని సత్క్రమమైన గురువుగా, మార్గదర్శిగా ఎన్నుకొనవచ్చును. గురువు తన జ్ఞాన ప్రభావము వలన ఆధ్యాత్మిక సామర్థ్యము, ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యము దయాశీలుడైన మహాపురుషుని చేత ఆకర్షించబడినపుడు ముముక్షువు అట్టి మహాత్ముని సేవించక, ప్రేమించక, స్తుతించక యుండలేడు. అటువంటి మహాత్ముని గురువుగా అంగీకరించవచ్చును. గురువు ఆత్మ సంయమము (ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు) శాంతి, మనోనిగ్రహము, సమదృష్టి, ధాతృత్వము, సహనము, క్షమతో నుండి అన్ని యోగాభ్యాస విధానములందు సమగ్రమైన అనుష్టాన విధిని తెలుసుకొనియుండవలెను.

అట్టి గురువు యొక్క సమక్షమున సందేహములన్నియు తొలిగిపోవును. అతడు నిర్వికల్ప సమాధి ద్వార దివ్య జ్ఞానము పొందియుండును. అట్టి గురువు సమక్షమున ప్రశాంతిని, ఉత్సాహమును పొందగలవు. గురువు శిష్యుని దృష్టి యందు దోషరహితుడై తనదరిచేరుటకు అనుకూలముగా నుండి ఆదర్శవంతముగా సేవింపబడవలెను. ఒక వ్యక్తి యందు దివ్యత్వము గోచరించినచో అతనిని ప్రత్యక్ష దైవముగా భావించి గురువుగా ఎన్నుకొనవచ్చును. గురు శిష్యుల యొక్క సంబంధము భగవంతునికి, మానవునికి మధ్యగల సంబంధమువలె సాటిలేనిదై, విడదీయుటకు వీలుకానిదిగానుండవలెను. శిష్యుడు భగవదత్తమైన దివ్య ప్రకాశమును గ్రహించుటకు సిద్ధముగానున్నచో

భగవదేచ్ఛ ప్రకారము గురువు వద్దకు కొనిరాబడును. ఈ జగత్తునందు తగిన సమయమునకు కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులు కల్పించబడి ఆయా సంఘటనలు నెరవేర్చబడును. ఇది ప్రకృతి యొక్క తిరుగు లేని సిద్ధాంతము.

## సద్గురువు యొక్క మార్గదర్శిత్వము అవసరము

గురుని శిక్ష లేక గురుతెట్లు గలుగును
అజునికైన వాని అబ్బకైన ।
తాళము చెవి లేక తలుపెట్టులూడును
విశ్వధాభిరామ వినరవేమ ॥

గురువు యొద్ద విద్యాభ్యాసము ఒనర్పనట్టి కొందరు మహాత్ములను గాంచి గురువు అనవసరమనుకొనుట పొరపాటు. అట్టి వారు తమ పూర్వజన్మల యందు తమ గురుదేవుల సమీపమున ధ్యాన, విద్యనభ్యసించి యుండినట్టి వారై యుందురు. ఈ జన్మమునందు వారు కేవల మజ్ఞాన జనుల నుద్ధరించుటకై ఈ జగమున కేతెంతురు, లేక తపశ్శేషమును నిర్వహించుకొనుటకై వచ్చెదరు. కావున భ్రమపడక గురువు యొక్క ఆవశ్యకత గమనించవలసి యున్నది.

## 6. ఏది వైరాగ్యము కాదు?

సాంఘిక కర్తవ్యములను మరియు జీవిత బాధ్యతలను త్యజించుట వైరాగ్యమనబడదు. ప్రపంచము నుండి వైదొలుగుట వైరాగ్యమనబడదు. ఏకాంతముగా హిమాలయ గుహలలో లేక స్మశాన వాటికలో నివసించుట వైరాగ్యము కాదు. వేపాకు, గోమూత్రము మరియు ఆవుపేడలతో జీవితమును గడుపుట వైరాగ్యము కాదు. జటాధారియగుట మరియు చేతి యందు కమండలమును ధరించుట వైరాగ్యము కాదు. ముండన మొనర్చు కొనుట మరియు దిగంబరియగుట వైరాగ్యముకాదు.

### ఏది వైరాగ్యము?

ప్రపంచములో గల సంబంధములన్నింటిని మానసికముగా త్యజించుటయే వైరాగ్యమనబడును. అపుడు మాత్రమే మానవుడు ప్రపంచము నందుండియు నిర్మోహత్వముతో తన జీవిత స్థాయిలోని కర్తవ్యములను నెరవేర్చుచుండవచ్చును. అతడొక గృహస్థుడైతేనేమి? అతడు మానసికంగా నిర్మోహత్వము కలిగి యుండినచో చాలును. అతడు తన ఆధ్యాత్మిక సాధనను నిర్వర్తించు



చుండవలయును. ప్రపంచమునందుండియు, మమకారము లేని మానవుడు నిశ్చయముగా వీరుడనబడును. అతడు హిమాలయ గుహలలో నివసించు సాధువు కంటే శ్రేష్టుడేయగును. ఎందుచేతనంటే అతడు ప్రతిక్షణమందు, అసంఖ్యాకములగు ఆకర్షణలను ఎదుర్కొనవలసి యుండును.

## 7. ఎవరికిన్ని రాకపోకలు లేవు!

ఒక వర్షము నీటి బిందువు ఒక ఆకు యొక్క చివరి భాగము నుండి జారిపోవునట్లు ప్రాణము కూడా ఆకస్మికముగా ఈ శరీరము నుండి జారిపోవును. ఈ జీవితము శరత్కాల మేఘమువలె, నూనె లేని దీపము వలె, లేక సముద్ర తరంగమువలె బుద్బుదప్రాయమైయున్నది. ప్రాపంచిక నాటకమందు జనన మరణములు రెండు పాత్రదారుల వంటివి. నిజమునకు ఎవరికిన్ని రాకపోకలు లేవు.

విషయాసక్తి నుండి విముక్తుడవగుము! ఇదియే మానసిక శక్తులు మరియు సర్వజ్ఞిత్వాది ఆకర్షణలను సైతము నిరాకరించునట్టి నిస్సంకల్పయుతమగు సర్వ స్వతంత్ర స్థితియైయున్నది. తెలియక నాశన కారణమగు దీపాగ్నిలో బడి శలభము దహనమగుచున్నది. బుద్ధిహీనతతో గాలపుకొననున్న మాంసమును ఆశించి చేప గాలము నందు జిక్కుకొన వచ్చుచున్నది. అవి అజ్ఞానవశమున నట్టుచేయుచున్నవి. కాని తెలిసియుండియు, దుఃఖము నధికము చేయు స్త్రీ సౌఖ్యమును విడువలేకున్నాము. మోహమహిమ ఎంత బలవత్తరమైనది. మేఘాల చిగురులో మెరసి మాయమైపోవు చంచలములగు మెరుపుల వంటివి భోగములు. అవి శాశ్వతమైనవికావు. పెనుగాలి తాకిడికి చలించిపోవు తామరాకు నందలి నీటి బిందువుల వలె క్షణబంగురములు, ప్రాణములు. అంతకన్నా చంచలమైనవి యవ్వన సౌఖ్యములు. కావున మనము పరబ్రహ్మమునందు మనస్సు లగ్నము చేయవలయును. వృద్ధాప్యము పెద్ద పులివలె కాచుకొనియున్నది.

వయస్సు బ్రద్దలయిన కుండ నుండి కారిపోవు నీరువలె పోవుచున్నది. కాని యివన్ని సంభవించుచున్ననూ మానవులు (అజ్ఞానులు) పాపకార్యములు చేయుచున్నారు. ఆనందానుభూతి నొసంగు సుందరభవనములను, చెవులకింపగు సంగీతమును, ప్రాణ సమానురాలగు ప్రియురాలి కలయికలయును శాశ్వతమగు సుఖములు కావు. మిడుతల యొక్క రెక్కల కదలికలచే వీచుగాలి వలన

చలించిపోవు దీపము కాంతులు ఎట్లు అనిత్యములో, యట్లే అవియు నశాశ్వతములు. ఈ సంగతిని గ్రహించియే సుజనులు అడవికి పోయిరి.

## 8. బ్రహ్మచర్యము వలన మనకు కలుగు లాభము

సాధకులు బ్రహ్మచర్యము విధిగా ఆచరించాలి. భోగాపేక్ష లేని సద్బుద్ధి, సద్బోధన, సత్ప్రవర్తనలను కలిపి బ్రహ్మచర్యం అంటారు. బ్రహ్మచర్యం ద్వారా వీర్యం, ఓజస్సుగా మారుతుంది. దీని వలన మనస్సుకు, బుద్ధికి, ఆధ్యాత్మిక వికాసం లభిస్తాయి. తెలివి తేటలు అభివృద్ధిజెందుతాయి. జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. బ్రహ్మచర్యం పాటించకుండా యోగ సాధన ఆధ్యాత్మిక జీవితం సాధ్యం కాదు.

## 9. యౌగిక ఆహారము

యోగాభ్యాసమునకు ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి పూర్తిగా హితకరమైన ఆహారమును యౌగిక ఆహారము అందరు. ఆహారమునకు మనస్సుతో అంతరంగిక సంబంధముకలదు. ఆహారము యొక్క సూక్ష్మతర భాగము నుండి లేక ఆహార సారము నుండి మనస్సు ఏర్పడినది.

### ఆహార ప్రభావము :

ఆహారశుద్ధి వలన మానవుని అంతః స్వభావము పవిత్రమగును. ఇట్టి శుద్ధి ఆత్మస్మృతికి లేక ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు దారిచూపును. ఆహారము ధ్యానమున ముఖ్య పాత్ర వహించును. వివిధ రకములైన ఆహారములు మెదడు యొక్క అరల యందు వివిధ రకముల ఫలితములను కలుగజేయును. ధ్యానము నిమిత్తము ఆహారము లఘువుగా, పుష్టికరముగా, సాత్వికముగ, శుద్ధముగ ఉండవలయును. ఆహారము మూడు రకములు అవేమనగా 1) సాత్వికాహారము, 2) రాజసికాహారము, 3) తామసికాహారము.

### ఆహార గుణములు :

క్షీరము, యవ్వలు, ఖర్జూరము, ఫలములు, శాకములు, గోధుమ, నవనీతము, తేనె పండ్లు, రసముగల ఫలములు ఇవన్నియూ సాత్విక ఆహార పదార్థములు. ఇవి మనస్సును శుద్ధిపరచును. ప్రశాంతమొనర్చును.

చేపలు, గ్రుడ్లు, మాంసము, మిరపకాయలు, ఇంగువ ఇవి రాజసిక ఆహార



పదార్థములు. కామమును రేకెత్తించును.

గోమాంసము, మద్యము, వెల్లుల్లి, ఉల్లిగడ్డలు, మొదలగునవి తామసిక ఆహార పదార్థములు ఇవి మనస్సును క్రోధముతో, తమస్సుతో అలస్యముతో నింపును.

### ఆహార ఆవరణము :

నీవు ఆవాలు, పుల్లని వస్తువులు, ఉష్ణ వస్తువులు, తీక్షణ వస్తువులు, ఇంగువ ఉపవాసాదులచే శరీరమును కృషింపజేయుట మొదలగునవి మానవలెను.

యోగాభ్యాసమునకు "హవిర్ అన్నం" (ఉడికించిన బియ్యం వెన్నల మిశ్రణము) చాలా హితకరమైనది. మరియు "చారు" (బియ్యము, నెయ్యి, చెక్కర, పాలతో ఉడికిన అన్నము) చాలా ప్రయోజనమైనది. ఆహార ఆవరణమున నీకు అంతర్ వాణి లేక సహజ జ్ఞానమునకు దారి చూపును. నీవు వృత్తికి, నీ దేహ ప్రకృతికి సరిపోవునటువంటి సాత్వికమైన యోగిక ఆహారమును ఏర్పాట్లు చేసికొనుటలో నీకు నీవే అత్యుత్తమ న్యాయనిర్ణేతవు.

ఆహారము శారీరక సామర్థ్యమును మంచి ఆరోగ్యము మానసిక శక్తిని పెంపొందించునట్టిదిగ ఉండవలయును.

పరిపూర్ణ పోషణముపై మానవుని సంక్షేమము ఆధారపడి యున్నది.

## పథ్య విధాన విజ్ఞానము

వివిధ రకములైన ప్రేగులకు సంబంధించిన వ్యాదులు, అంటువ్యాధులకు, అధికముగ గురియగుట, వీర్యలోపము వ్యాదులను ఎదుర్కొను శక్తిలేకుండుట. బాలగ్రహ రోగము, శీతాదము, పాండురోగము, నంజువ్యాధి మొదలగునవి యన్నియు దోషయుక్త పోషణము వలననే సంభవించును. ప్రతి మానవుడు తన శారీరక, మానసిక సామర్థ్యమును మంచి ఆరోగ్యమును, ఉన్నత ప్రమాణముగల బలవీర్యములను కాపాడుకొనదలచినచో పథ్య విధానము సంబంధ శాస్త్ర విజ్ఞానమును అతనికి యెంతేని ఆవశ్యకము. పాలు దానంతట యది సంపూర్ణ ఆహారము. అది మంచి తుల్యాహారము. ప్రాణాయామ అభ్యాస సమయమున యోగులకు అది రమ్యమైన ఆహారము. వెన్న, కలకండ ప్రాణాయామ అభ్యాసకులకు చాలా ప్రయోజనకరమైనవి. అవి దేహమును శీతలమొనర్చును. పాలను మరిగించరాదు. మరుగు బిందువు చెరగానే పాలను

తక్షణమే అగ్ని నుండి తీసివేయవలెను. అధికముగా పాలను కాచుట వలన అందలి విటమినులు నాశనమగును. అట్టి పాలు ఆహార వస్తువుగా పనికి మాలినదగును. పసుపు పచ్చని కరక్కాయను నములుము. అది ఆరోగ్యము నొసంగును. నీ ఆహార విషయమున వున్నట్లుండి మార్పులు చేయకుము. మార్పు నిధానముగా, క్రమముగా జరుగనిమ్ము. ఆహారమును పూర్తిగా నములుము, అప్పుడు మాత్రము అది సిద్ధముగా జీర్ణమగును. సులభముగా శోషింపబడి ఒంటబట్టును. మృష్టాన్న భోజనమును మానుము. నీవేమి భుజింతువో అదియే నీవు.

తిండిపోతులు, కుక్షింబరులు కలనైనను యోగమున సిద్ధి పొందజాలరు. మిత ఆహారమును గైకొనువాడు, ఆహార నియమము అనుష్టించు నతడు యోగికాగలడు. అర్ధ కడుపు ఆహారముతో నింపుము. కడుపులో నాల్గవ భాగము నీటితో నింపుము మిగిలిన ఉదరభాగమును వాయు వ్యాకోచమునకు విడిచి పెట్టుము. ఇది మితాహారము.

నీవు భుజించుటకు ముందు ఆహారమును పరమేశ్వరునకు సమర్పించుము. భోజనము వెంటనే గాని, నీకు ఆకలి అధికముగా నున్నప్పుడు గాని యోగమును అభ్యసింపకుము. నీవు యోగాభ్యాసము ఆరంభించుటకు ముందు కొలదిగ పాలు లేక వెన్న గైకొనుము.

తినుట కొరకు జీవించువాడు పాపాత్ముడు. కాని జీవించుట కొరకు తినువాడు మహాత్ముడు లేక యోగి. ధ్యానించువానికి అత్యల్ప ఆహారము కావల్సియుండును. ఉదయమున నిమ్మరసము, తేనె గైకొనుము. నీకు ఆరోగ్యము శక్తి కలుగును. నీ రక్తము శుభ్రపడును. రాత్రి పూట లఘువైన ఆహారము భుజింపుము. ఒక గ్లాసు పాలు, కొన్ని ఫలములు చాలును. అప్పుడు నీవు ప్రాతః కాలమున ధ్యానమొనర్చుకొనుటకై నిద్ర మేల్కొనగలవు. రాత్రి పూట అన్నము భుజింపకుము. యోగులకు ఫలహారము అతి వాంచనీయమైన ఆహారము. అది దేహముపై హితకరమైన, ప్రశాంతమైన ప్రభావము చూపును. అది శరీరమును పరిశుద్ధముగా కడిగివేయును. అది ఉత్తమమైన ఆహారము. సూర్యనాడి నడుచుచుండగా తిన్న ఆహారము బాగుగ జీర్ణమగును. రాత్రిపూట నీయెడమవైపున నిదిరించుము. దీని వల్ల భుజించిన ఆహారము బాగుగా జీర్ణమగును. పుల్లటి పెరుగును, మాడిన వస్తువులను, గుమ్మడి కాయను, ఎక్కువ



కారమును, ఎక్కువ చింత పండును మానుము. రాత్రులందు మితిమీరి భుజింపకుము, ఉదరమును మితిమీరి నింపినచో నీవు మితిమీరి నిద్రించి నీ ప్రాతః ధ్యానమును తప్పిపోదువు. ఆహార పానీయములకు బానిసవు కాకుము.

## 10. అవస్థలు – వాటి భేదములు

**జాగ్రత్త :-** మనసు దశేంద్రియములతో గూడి శబ్దాది విషయము లందు అనుభవము కలిగియుండుట. జాగ్రత్తావస్త యని యనబడును.

**స్వప్నము :-** జాగ్రత్త క్రమ, క్రముగా క్షీణించి గాఢ నిద్రనొందక జాగ్రత్తు నందలి విషయములను స్మరించుట స్వప్నావస్థయనబడును.

**సుషుప్తి :-** మనస్సు సర్వేంద్రియముల వ్యాపార శూన్యమును సుషుప్తావస్థ అందురు.

**తురీయము:-** జ్ఞానేంద్రియములు బుద్ధితో కలిసినచో తురీయము.

1) **జాగ్రత్తలో జాగ్రత్త :-** గురుసాన్నిధ్యమున, శాస్త్రమును వినునపుడు సందేహములనడిగి తెలుసుకొని మనసున మరుపు లేకుండా యుండుట.

2) **జాగ్రత్తలో స్వప్నం :-** శాస్త్ర విషయములను వినునపుడు పరాకుపడుట వలన ఆ విషయములు జ్ఞాపకముండియు నుండకపోవుట.

3) **జాగ్రత్తలో సుషుప్తి :-** మంచి విషయములు వినవలయునని ప్రారంభించి వినునపుడు హెచ్చరిక లేనిచో అదేమియు కొంచమైనను జ్ఞాపకము లేకపోవుట.

4) **జాగ్రత్తలో తురీయము :-** శాస్త్ర శ్రవణము చేయుట చేత వస్తు తత్వజ్ఞానము గలిగి ఆ వస్తువును చింతించుట.

5) **స్వప్నములో జాగ్రత్త :-** కలగాంచి లేచి కలలో గన్నదానిని చెప్పుట.

6) **స్వప్నములో స్వప్నం :-** కలగనిలేచి యందలి విషయములను మరిచి మరువక యుండుట.

7) **స్వప్నములో సుషుప్తి :-** కలగాంచి మేల్కొని కలయందు తాను కన్న దంతయూ మరచుట.

8) **స్వప్నములో తురీయము :-** తాను కలలో కొండమీద, ఏనుగు మీద యెక్కినట్లును, లక్ష్మీ తను వరించినట్లును, దాని ఫలమును విచారింప, తనకు రాజ్యాదిపథము వచ్చునని గాని సంపదలు కలుగునని గాని ఇదంతయు మనోవ్యాపారమే గాని వేరుగాదని నిశ్చయించి బ్రహ్మనిష్ఠవలన చలింపకుండుట.

9) **సుషుప్తిలో జాగ్రత్త :-** సుఖముగా నిద్రపోయి లేచి, ఆ నిద్ర సుఖము యొక్క విషయము అట్టిదని చెప్పుట.

10) **సుషుప్తిలో స్వప్నం :-** సుఖముగా నిద్రించి దాని వలన సుఖమెట్టిదో తోచి తోచక యుండుట.

11) **సుషుప్తిలో సుషుప్తి :-** నిద్రపోయి లేచి దాని సుఖమిట్టిదని తెలుయకుండుట.

12) **సుషుప్తిలో తురీయము :-** సుఖముగా నిద్రపోయి ఆ నిద్రావస్త అజ్ఞాన విషయము గాని ప్రజ్ఞాన ఘన ప్రత్యగాత్మనైన నాకు విషయము కాదని తెలియుట.

13) **తురీయంలో జాగ్రత్త :-** బ్రహ్మ నిష్ఠ యందుండున్నపుడు జాగ్రత్తయందలి వ్యాపారములగు ఆకలి దప్పులు తోచి ప్రపంచ వృత్తి కలుగుట.

14) **తురీయంలో స్వప్నం :-** బ్రహ్మనిష్టయందుండునపుడు ఆకలి దప్పులు తోచి ప్రపంచ వృత్తి కలిగి కలుగకుండుట.

15) **తురీయంలో సుషుప్తి :-** బ్రహ్మనిష్టయందు వికల్పమేమియు లేక యుండుట.

16) **తురీయంలో తురీయము :-** జాగ్రత్త, స్వప్న, సుషుప్తుల వలన కలిగెడి (15) బేధములు లేక అఖండ పరిపూర్ణ సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మ తానేనని తన కంటే వేరనిది వృత్తి లేక పరబ్రహ్మమగు తాను తానయి యుండుట.

**<u>తురీయాతీత :</u>** ఈశ్వరునికి సాక్షియై యుండుట.

ఉ॥ నంది మరియు అవధూత దత్తాత్రేయ.

ఈ తురీయాతీత ఏడవ భూమిక (జ్ఞానయోగములో). ఈ స్థితి వాక్కునకు, మనస్సునకు, అగోచరమైనది. స్వప్రకాశమైనది. చెప్పశక్యము కానిది. దీనిని చెప్ప నలవి కాదు. కేవలము అనుభవ జన్యము. ఇదే నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి. ఈ స్థితిని పొందిన వారే విదేహముక్తులు.



# 11. ధర్మము

**<u>ధర్మో రక్షతి రక్షితః (వాల్మీకి రామాయణం)</u>**

శ్లో॥ ధర్మ ఏవ హతో హంతి
ధర్మో రక్షతి రక్షితః ।
తస్మాద్ధర్మోన హాతవ్యో
మనో ధర్మా హాతోవ ధీత ॥

దేనిచేత ఈ ప్రపంచముద్దరింపబడుచున్నదో అది ధర్మము. ఈ ప్రపంచము దేనిచేత యుద్ధరింప బడుచున్నది? దైవము చేత. దైవము దేని చేత యుద్ధరింపబడుచున్నదని ఈ ప్రపంచము వైపు పరికింపుడు. ప్రపంచము యొక్క గమనమంతయు త్యాగము చేతనే జరుగుచున్నది. సూర్యుడు సమయానికి ఉదయించి సర్వ ప్రాణులకు ప్రాణశక్తిని ప్రధానము చేయుచున్నాడు. ఒక గింజను భూమిలో పారవేస్తే తన్ను తాను ఆహుతి చేసుకొని అనంతములైన ధ్యానరాశిని ప్రసాదించుచున్నది. ఈ త్యాగ రూపమే భగవంతుడు. జీవితంలో ఏ కొద్ది రూపములోనైననూ త్యాగము అలవర్చుకుంటే అతనికి దైవదర్శనమవుతుంది. త్యాగిని ధర్మం రక్షిస్తుంది.

**సనాతన ధర్మము :-**

సనాతధర్మము అంటే హిందూ ధర్మము లేక వైదిక ధర్మము. ఈ ధర్మము క్రిందయే అన్ని ధర్మాలు. ప్రస్తుతము ఈ ధర్మాన్ని సింహము, పులి, పశువులు మరియు ఇతర జంతువులు పాటిసూ్త ఉన్నాయి. కాని మానవుడు పాటించుటలేదు.

**యుగ ధర్మము :-**

కృతాయుగములో ధర్మము నాలుగు పాదాలమీద, త్రేతాయుగంలో మూడు పాదాల మీద, ద్వాపర యుగంలో రెండు పాదాల మీద మరియు కలియుగంలో ఒక పాదం మీద యున్నది.

**సామాన్య ధర్మము :-**

ఇది అందరు జేయవలసిన లేక వర్తింప వలసిన చట్టము. ఈ ధర్మమునకు కుల, మత, వర్ణాశ్రమముల విచక్షణ లేకుండా అందరూ అభ్యసింపవలసినది.

**స్వధర్మము :-**

ఏది వేద హితమో, ఏది శాస్త్ర సమ్మతమో అది స్వధర్మము.

**విధర్మము :-**

ఏది స్వధర్మానికి హాని కలిగిస్తుందో అది విధర్మము.

**పరధర్మము :-**

ఇతరులకు విహితమైనది. తనకు కానిది.

**అభాస ధర్మము :-**

ఇది ధర్మమువలె తోచియు, ధనార్థము, లోకమును వంచించుటకు చేయబడినది. శాస్త్ర బోధనా రహితమై ఇచ్ఛానుసారముగ నొకనిచే అనిపింపబడ్డ ధర్మము అభాసధర్మము.

**ఉపమాన ధర్మము :-**

వేద విరుద్ధమైన పాషాండము ఉపమాన ధర్మము.

**చల ధర్మము :-**

ఇది రెండు రకాలు 1) అర్థ చలన ధర్మము, 2) శబ్ద చలన ధర్మము.

1) గోదానము పేరిట బక్కచిక్కి మరణించనున్న గోవును దానము చేసి ధర్మము చేసితిననుకొనుట.

2) పది మందికి తక్కువ కాకుండా భోజనము పెట్టుట ధర్మమని వారికి చాలిచాలని అర్థన్నము పెట్టుట శబ్ద చలన ధర్మము.

**అధర్మము :-**

ఏది వేదహిత శాస్త్ర సమ్మత విధులకు విరుద్ధమో అది అధర్మము.

**హిందూ ధర్మము :-**

ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షములను పాటించు పురుషార్థ, పరమార్థములకు కృషి చేయుట.

**వైదిక ధర్మము :-**

వేదములను పఠించుట, యజ్ఞ యాగాదులు చేయుట.



**బ్రాహ్మణ ధర్మము :-**

దేవార్చణ, శమ, దమ, శాంతులు, సమాధాన స్థితి, సహనము, తపము, శౌచము, సుజ్ఞానము, సత్కర్మము, వేదశాస్త్ర పఠనము.

**క్షత్రియ ధర్మము :-**

దృతి, శౌర్యము, దానము, తేజము, నిర్మలమతి, భూతదయ, యుద్ధము చేయుట, భోగము, అధిక పరాక్రమము గలిగి యుండుట.

**వైశ్య ధర్మము :-**

గోరక్షణము, కృషికర్మము, వ్యవహారము, దైవతార్చన కలిగి యుండుట.

**ఆశ్రమ ధర్మము :-**

ప్రతి ఆశ్రమములో గురువు గారు నియమించిన కర్మలు.

**శూద్ర ధర్మము :-**

వేదోక్తకర్మము శాస్త్రపఠనాదులులేక బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్యుల సేవికా వృత్తి వలన జీవించుట శూద్రధర్మము.

**ప్రాణ ధర్మము :-**

గమనాగమనము, దప్పి, యాకలి.

**మనో ధర్మము :-**

మోహము, లోభము.

**అపధర్మము :-**

ప్రాణ రక్షణార్థములేక ఒకరి జీవితము చక్క పరుచుట కొరకై వాడినది.

ఉదా : అశ్వద్ధామ హతోహతః (కుంజర)

**పురుష ధర్మము :-**

తనను తాను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించుట.

# 12. సామరస్యము

ఆధ్యాత్మిక రంగంలో సామరస్యమనగా గృహస్తుల యొక్కయు, సన్యాసుల యొక్కయు పరస్పర సామరస్యమని గ్రహింపవలయును. ప్రపంచములో యేకార్యమయినను సాధించవలసియుండినను వీరుభయులును పరస్పర సంబంధముతో నుండవలయును. పూర్వీక ఋషుల నుండి నేటివరకాలోచించినను ఈ సత్యము గనుపించుచునే యున్నది. వేదకాలములో ఋషులు లోక క్షేమముకొరకు అహింసాపరమగు యజ్ఞముల నాచరించిరి. అటువంటి యాగములకు గృహస్థులు కావలసిన సంభారములన్నింటిని సమకూర్చిరి. అనాది నుండి సృష్టిలోనే యీ నియమము ఈశ్వరుడు ఏర్పరచియున్నాడు.

గృహస్తులు అన్నము, వస్త్రము, పుస్తకము, కుటీరము మొదలయినవానిని యతీశ్వరులకు నొసగి పోషించుట చేతను, బ్రహ్మనిష్ఠులగు యతులు గృహస్తులకు జ్ఞాన బోధ చేయుటచేతను వీరిరువురికి పరసర్ప సామరస్యము గలదు.

నిప్పుచేతను, నీరుచేతను ఎలాగున రైలు మొదలగు యంత్రములు నడచుచున్నవో అట్లే యతుల చేతను, గృహస్తుల చేతను యీ ప్రపంచము పురోగమనముంటున్నది. వట్టినీరు చేతగాని, నిప్పుచేతగాని యంత్రములు కదలనటుల పై జెప్పిన యిరువురి పరస్పర సంబంధము లేనిచో లోకము పురోగమనము చేయజాలదు.

సూర్యునియొక్కయు, చంద్రునియొక్కయు, సహాయముచేతనే ఈ లోకములోగల ప్రాణి కోట్లు వృక్ష కోట్లున్ను అభివృద్ధిజెంది సౌఖ్యముగా నుంటున్నవి. ఒక సూర్యుని చేతగాని, ఒక చంద్రుని చేతగాని ఒక ప్రాణిగాని, తృణముగాని జీవింపజాలదు. ఒక గృహస్థుని చేతగాని, ఒక యతిచేతగాని ప్రపంచాభివృద్ధికరమగు యే కార్యమున్ను జరుగదు. కావున మానవుల ఇహ పరసుఖాలకు జ్ఞానము మరియు వైరాగ్యము ఈ రెంటి పరస్పరానుకూలము తప్పక యుండవలయును.

ఒక ప్రాణవాయువు చేతగాని, ఒక అపానవాయువు చేతగాని ఏ జీవియు జీవింపజాలదు. ప్రాణాపానములు రెండును సమానముగా నడిచిన మాత్రమే



జీవులు సుఖముగా జీవింపగలరు. అట్లే ఒక సన్యాసిచేతగాని, ఒక గృహస్థునిచేతగాని, లోకము సుఖమును బడయజాలదు. వీరుభయుల యొక్క పరస్పర సంబంధముచేతనే లోకము పరమశాంతిని, పరమసుఖమును పొందగలుగును. అనగా ఉచ్వాస, నిచ్వాసములు సమాన స్థితిలో లేనిచో యేజీవియు బ్రతుకజాలని స్థితిని అందరెరింగియే యున్నారు.

సూల్థలదేహము, సూక్ష్మదేహము శుద్ధముగానుండిన ఎటుల పరమశాంతిని, పరమ సౌఖ్యమునొందగల్గునో అలాగును గృహస్థులున్ను, యతులున్ను శు ద్ధులై వారివారి ధర్మములను చక్కగా ననుష్టించినపుడే యీ లోకము పరమ సౌఖ్యమునొందగలదు.

గృహస్థులు బ్రహ్మనిష్ఠాపరులగు యతుల యొక్క దేహ సంరక్షణము జేయవలయును. అలాగున సన్యాసులు సంసారములోనుండు వారి యాత్మను సంరక్షించవలయును. ఆత్మశుద్ధిగలిగి యుభయులును కృతార్థులగుదురు. ఏకాంతమున నేకాగ్రచిత్తముగలిగి బ్రహ్మచింతనము జేయకపోయినచో ప్రకృతి పరమగు పరమార్థ జ్ఞానమును సంపాదించి యతులు లోకమునకు ధర్మబోద చేయజాలరు. అట్టి వారికి దేహ పోషణ సంబంధ కార్యమేదైన యుండినచో సంకల్పరహిత బ్రహ్మత్వము నొందజాలరు. అందువలన గృహస్థులు తప్పక అట్టివారికి సహాయము చేయవలయును. గృహస్థుడు ప్రకృతి పరమైయుండు పరమాత్మ జ్ఞానమును పొందుటకు తగిన చిత్తనిరోధమేకాగ్రతల జేయజాలనందునే వీరియాత్మజ్ఞానము కొరకు యతియు యత్నించవలయును. అనగా గృహస్థులు సంపాదించిన అన్నవస్త్రాదులను సన్యాసులకిచ్చుటయు సన్యాసి సంపాదించిన జ్ఞానధనమును గృహస్థులకిచ్చుటయు అవశ్యముగా యుండవలయును. అయితే సన్యాసి పొందిన జ్ఞానము గృహస్థులు యేలపొందకూడదని ప్రశ్న యొక్కటి జనించవచ్చును. గృహస్థులైనను చిత్తనిరోధము, చిత్తైకాగ్రతయు గలుగజేసినప్పుడు తక్కిన కర్మలన్నింటిని తప్పక సన్యసించవలసియుండును. లేనిచో అతని జ్ఞానజ్యోతి గాలిలో పెట్టిన దీపమువలెయుండును.

కనుక యతులును, గృహస్థులును పరస్పర సహాయభూతులై ప్రవర్తించినప్పుడే యీలోకము శాశ్వతమైన సుఖమును పొందగలుగును.

# 13. సాధనా చతుష్టయము

సాధన చతుష్టయమును నీవు తెలుసుకొంటివో, నీవు ఆత్మ స్వరూపుడవగుదువు. దీనిని తెలుసుకోకుంటివో ఆధ్యాత్మిక పాఠములెన్నిసార్లు బోధించినా మనోనిశ్చయము కలుగదు. మనఃకల్పన విడువక మోక్షము సిద్ధించదు. కల్పన నాశము యోగము మినహా వేరే యుపాయములేదు. ఈ మనోబోధ శ్రవణము చేయు పర్యంతము నిశ్చలమైయుండి మరల చంచలత్వమును వహించి సంసారసాగరమున బడుచున్నది. ఈ మనస్సు యెంత బోధించినను విషయ వాసనల విడవని కారణమున మొదటనే సాధన చతుష్టయములను సాధించవలెను. భోగమునకు కామమెట్లు సాధనమో, అట్లే యోగమునకు సాధన చతుష్టయము సాధనము. ఈ సాధన గురువును దర్శించుట కంటే ముందే సాధించి యుండవలయును. లేనిచో అతనికి ఉపదేశమివ్వటం ప్రమాదకరం. ఈ సాధనా చతుష్టయములను సంపాదించియే ఋషులు పరమ పదవిని పొందియున్నారు.

1) వివేకము, 2) వైరాగ్యము, 3) శమాధిషట్క సంపత్తి, 4) ముముక్షుత్వము అనెడి నాలుగు సాధనములు గలవు. వీటినే సాధన చతుష్టయములందురు.

I) తానే నిత్య స్వరూపుండును, సచ్చిదానంద విగ్రహుండును, సర్వసాక్షియును, నిరాకారరూపుడును, సకల త్రిపుటియు, నిత్యాత్ముండును యని తెలియుటయే వివేకము.

II) బ్రహ్మ మొదలు పిపిలికాది బ్రహ్మపరియంతము సకల పదవులను, విషయములను భోగములను, స్వర్గాది సుఖములను తృణీకరించుటయును, తల్లితండ్రులు, సతిసుత, బంధు, బాంధవాదులు, ధనము, పశువులు యొక్క మమకారము, గృహములును, పురములు, కాయముపై అభిమానము, కర్మముల యొక్క ఆ ఆసక్తి మాయామోహముల ఆశయు, భాగ్యము మొదలయిన పదార్థముల ఆ అనురక్తి తృణీకరించుట విరక్తి యనబడును. దీనిని వైరాగ్యము యని కూడా యందురు.

III) వెనుకటి వాసనయు, ముందు వాసనయు, అంతరంగ, బహిరంగ వాసనయు, దేహము, అన్నము, వస్త్రము, శుచి, చుట్టములు, యిష్టములు,



సంబంధీకులు, సతి సుతాది మొదలైన సర్వవాసనలు అణుగుటయే శమము. శైల్యములను (బ్రొక్కలను) జూచి శునకము బోవునట్లు విషయములు జూచిన పరిగెత్తెడు ఇంద్రియములను నిగ్రహించుటయే "దమము" మరియు దేహమునందు, ఇంద్రియములు అవయవముల ద్వారము వలన మనస్సుకు నచ్చినట్లు వర్తించుచున్నవి. అట్లు వర్తించుటను వాటిని నిగ్రహించుటయే ఇంద్రియ నిగ్రహమనియు, దమమనియు పేరు.

**ఉపరతి :-**

తాను పద్మాసనస్థుడై లేక సుఖ లేక సిద్ధాసనస్థుడై కూర్చుండి శివుడే తానని చింతించు సమయమున యింద్రియములు బహిర్ముఖములైనప్పుడు వాటిని వెనుకకు నీడ్చి వాటిస్థానములందు నిలుపుటయే ఉపరతి యనబడును.

**తితీక్ష :**

యోగాభ్యాసము చేయుచుండగా (ధ్యానము చేయునప్పుడు) హృదయాకాశమున చిత్ జ్యోతి ప్రకాశించునపుడు మనస్సు చలనమైన దానిని సైరించుట (నిలుపుట) తితీక్ష యనబడును.

**శ్రద్ధ (భక్తి) :**

గురుసేవ జేయుచు గురువాక్యమే వేదవాక్యమని, మహామంత్రమని నమ్మి గురువును ధ్యానించుట భక్తి యనబడును.

**సమాధానము :**

లక్ష్యమైనట్టి ఆత్మ తనకు గోచరించిన ఆ యాత్మయందే తన యొక్క చిత్తమును లయముజేసి చాంచల్యరహితుడై యుండుటే సమాధాన మనబడును.

IV) **ముముక్షత్వము :**

నాకు యోగమెట్లు ఫలించును, నేను యోగ కాంతిని జూచుటెట్లు, యోగము వలన సమాధిని పొందుటెట్లు అని యీ ప్రకారము మోక్షాపేక్షతో యుండుటయే ముముక్షత్వము అనబడును.

ఈ సాధన చతుష్టయములను సాధించక యోగము సాధించబడదు. గురువువద్దకు వెళ్ళక మునుపే ఈ నాలుగు సాధనలను పొందవలసి యుండును. తదుపరి గురువు వద్ద గురుకరుణను పొందినచో యోగము సిద్ధించును. తుదకు

జీవన్ముక్త పదవి దొరుకును. దీనినే శివానందాశ్రమములో "ఫోర్ ఫోల్డ్ సాధన" అనే పేరుతో ప్రసిద్ధమై ప్రథమసారిగ ప్రతి యోగ విద్యార్థికి ప్రయోగాత్మకముగా నేర్పుదురు. దీనికే వివేకము, వైరాగ్యము, షట్ సంపత్తి, ముముక్షత్వము అని మరో పేరు కలదు.

## వైరాగ్యమనగా నేమి?

జనక చక్రవర్తి రాజ్యమేలుచున్ననూ అతడు పూర్ణమైన వైరాగ్యమును కలిగియుండెను. భగీరథ రాజు కూడా అట్టివాడే. సాధుశీలుడైన శిఖధ్వజ మహారాజు యోగాభ్యాసమొనర్చుటకై అరణ్యమున కేగెను. తన శరీరము మరియు కమండలముపై అనురాగము కలిగియుండ, రాణియైన చూడల రాజ్య నిర్వహణ మొనర్చుచునే పూర్ణ వైరాగ్యము కలిగియుండెను. ఒక సాధువుగాని, సన్యాసి గాని లేక గృహస్తునితోనైనను కొంత సేపు మాట్లాడి లేక కొన్ని రోజు లతనితో నివసించినంత మాత్రముననే అతని సరియైన మానసిక స్థాయిని మరియు వైరాగ్య భూమికను నీవు గణింపజాలవు. అతని ఆంతరంగిక, మానసిక స్థితిని తెలుసుకొనుటకై నీవతనితో చాలా కాలము నివసించ వలసి యుండును. సర్వసామాన్యముగా ఈ విషయమునందనేక జనులు గొప్ప పొరపాట్లను చేయుచుందురు. కేవలము భౌతిక దృశ్యముచే వారు మోసపోవుచుందురు. భౌతికముగా దిగంబరియై యున్న సాధువును చూచి ప్రారంభము నందు వారతనిని గొప్ప మహత్మునిగా తలపోయుదురు. తదనంతరము సామీప్య, సన్నిహిత సంబంధముచే వారు తమ అభిప్రాయమును మార్చు కొందురు. కేవలము భౌతిక దిగంబరత్వము నిజమైన వైరాగ్యమనబడదు. భౌతిక దిగంబరత్వము కలిగియున్న సాధువు యొక్క మనస్సు విచిత్రమైన కోరికలు, వాంచలు మరియు ఆశలచే నిండియుండవచ్చును. ఎవరికి తెలియును. కావున మానసిక దింగబరత్వమే ఆవశ్యకమైయుండును. అనగా వాసనలు, అహంకారము, ఇత్యాదులను పూర్తిగా నశింపజేయవలయును. భౌతిక దృశ్యములచే మోసపోకుము. జాగ్రత్త, జాగ్రత్త, జాగ్రత్త.

## విషయానందములోని దోషములు

నీకు వివేకము లేకుండునేని, నీవు ప్రయత్న పూర్వకముగా మోక్షము



నొందుటకు తలపెట్టవేని, నీ సమయమంతయు, తినుట, త్రాగుట, నిద్రించుట, వివాహమాడుట, సంతానము కనుటయందే వెచ్చింతువేని, నీవు తిర్యగ్జంతువు కంటే శ్రేష్టుడవనబడజాలవు. నీవు పశువుల పాదముల యొద్ద కూర్చొని వాటి నుండి అనేక పాఠములను నేర్చుకొనవలసియుండును. జంతువులు కూడా ఆశ్చర్యకరమైన ఆత్మనిగ్రహమును కలిగియుండును. ఓ మానవుడా నీ ఆత్మ నిగ్రహమెచ్చటికేగినది. విషయభోగము నందు నానావిధ దోషములున్నవి. అవి ఏ విధములగు పాపములు, దుఃఖములు, బలహీనతలు, రాగములు, సేవక భావము, హృదయ దౌర్బల్యము, తీవ్ర ప్రయత్నము, పోరాటము, దురాభ్యాసములు, వింతలు, చిత్రమైన కోరికలు మానసిక అతురతలతో కూడియున్నవి. కావున సమస్త విషయ భోగములను తృణీకరించి శాంతి ధామమునందు విశ్రమించుము.

నారాయణోపనిషత్తు ఇట్లు నుడువును. "ఆదియందు కర్మమార్గము, సన్యాస మార్గములనెడు రెండు మార్గములు చెప్పబడెను. రెండవ దానియందు దారేషణ, పుత్రేషణ, లోకేషణ లనెడి త్రివిధ కోరికలను త్యజింప వలయును అని చెప్పబడినది. ఈ రెంటియందు సన్యాస మార్గమే శ్రేష్టమైయున్నది. తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు కూడా ఇట్లు నుడివినది. "త్యాగము నిశ్చయముగా శ్రేష్టమై యున్నది." కేవలము భౌతికముగా ఒక పదార్థమును త్యజించుట శూన్యముతో సమానము. అది నిజమైన త్యాగము కాదు. సమస్త వాసనలను తొలగించి, హృదయ గ్రంధిని (అజ్ఞానము) నశింపజేయుటయే నిజమైన త్యాగము లేక సన్యాసమని చెప్పబడును.

## వైరాగ్యము యొక్క మహిమ

ఈ క్రింది భేద బుద్ధిని త్యజింపవలయును. "నేను ఆ మనుజుని కంటే గొప్పవాడను, దానిని నేనే ఒనర్చితిని, ఈ శరీరమే నేను, నేను కర్తననెడి కర్తృత్వాభిమానమును కూడా వదలవలయును. వీటిని త్యజింపకుండా నీ గృహమును, భార్యాపిల్లలను వదిలినచో ప్రయోజనము లేదు. కేవలము ప్రాపంచిక పదార్థములను విడనాడిన వాడు ప్రపంచమును పూర్తిగా త్యజించినాడని నుడువుటకు వీలులేదు. కాని ప్రాపంచిక సంబంధము కలిగియుండియు దానియందున్న దోషములను కనుగొని ప్రతి కోరిక నుండి విముక్తుడై, ఏ పదార్థము పైనను ఆధారపడకుండా యుండువాడు, నిజముగా ప్రపంచమును

త్యజించినాడని చెప్పవచ్చును. యోగవాసిష్టములోని శిఖధ్వజ మహారాజు యొక్క కథను చదువుము. ఈ విషయము నీకు స్పష్టముగా అర్ధమగును.

ఈ ప్రపంచమును పరిత్యజించుము. మోక్ష కాంక్షను కూడా వదలిపెట్టుము. అపుడు నీవు తద్రూపుడవగుదువు. అదియే నీవగుదువు. నిజమైన వైరాగ్యము లేకున్నచో, నీకు ఆధ్యాత్మిక మార్గము నందు వికాసము కలుగదు. రంధ్రము గల కుండలోని నీరు కారిపోవునట్లు, వ్రతములు, తపస్సులు, శక్తి, ధ్యానములన్నియు మటుమాయమగును. కావున జాగరూకుడవై యుండుము. ఈ ప్రపంచములోని సమస్త మమకారములను తెగద్రుంచుటకు నిశ్చయముగా వైరాగ్యము వంటి శక్తివంతమైన ఖడ్గము మరొకటి లేదు. ఈ ఖడ్గమును నీ చేతియందు ధరించి ఆధ్యాత్మిక మార్గమునందు నడువుము. మేఘావరణము, మూర్ఖుని స్నేహితము, యవ్వనమందున్న అందము, ఐశ్వర్యము ఇవన్నియునూ చాలా కొద్ది కాలము వరకే యుండును. అవి అశాశ్వతములు, వీటన్నిటిని పరిత్యజింపుము. దాహముగా యున్నవాడే నీరు త్రాగును. ఆకలి గలవాడే ఆహారమును భుజించును. అదే విధముగా ఆధ్యాత్మిక క్షుత్పిపాసలను కలిగియున్నవాడే అమరమైన అమృతమును పానమొనర్చును.

వేమన యొక్క జీవితము పఠింప దగినది. అతడు ఆంధ్రదేశము యొక్క జ్ఞాన పురుషుడు. అతడు మిక్కిలి గర్వమైన, భోగనిరతమైన జీవితము గడిపెను. అతని యందు వైరాగ్యముత్పత్తి కాగానే అతడు పూర్తిగా మారిపోయెను. అతడు యోగ భ్రష్టుడగుటచే అతడెలాంటి సాధన చేసి యుండలేదు. తన పూర్వజన్మ యందాతడు యోగాభ్యాసము నుండి పతితుడుగుటచే, ఇప్పుడాతడు జ్ఞానియయ్యెను. అతడు భక్తులచే గౌరవింపబడుచున్నాడు. మోహము మరియు అహంకారము నుండి విముక్తుడై యున్నవాడు మరియు సత్వగుణ సంపన్నుడు నిజమైన సన్యాసియని చెప్పబడును. తీవ్రమైన వైరాగ్యము లేకుండ ఒనర్చునట్టి ఆత్మ విచారము మరియు యోగాభ్యాసములు నిష్ఫలమగును. వైరాగ్యమును పొందగలుగుదువేని నీకు నిశ్చయముగా చిత్తశుద్ధి కలిగినదని నిశ్చయించుకొనుము. ఇంతకు పూర్వము నీకు అహ్లాదమును కలుగజేసిన పదార్ధము ఇపుడు నీకు అయిష్టములగును ఇది వైరాగ్యమునకు చిహ్నము వంటిది.

మిక్కిలి ప్రియమైన బంధువు గతించినప్పుడు లేక ద్రవ్యనష్టము కలిగినపుడు తాత్కాలికముగా కలుగు వైరాగ్యము కారణ వైరాగ్యమని చెప్పబడును. ఆధ్యాత్మిక



వికాసమునకు ఇది నీకు మిక్కిలిగా సహకరించదు. సదావకాశము లభించినపుడు విషయ భోగము ననుభవించుటకై మనస్సు వేచియుండును. కావున వివేక జన్యమగు వైరాగ్యము మాత్రమే ఆధ్యాత్మిక వికాసమునకు దోహదము చేయును. అదియే సాధకునకు సహాయకారి, దానిచే అతనికి ఉత్కృష్టమైన ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి కలుగును.

## వివిధములగు వైరాగ్యము

కష్టములవల్ల కలుగునది కారణ వైరాగ్యము. నిత్యానిత్యవస్తు వివేకము వల్ల కలుగునది వివేక పూర్వక వైరాగ్యము. అని వైరాగ్యము రెండు విధములుగా నుండును. మొదటి రకమగు వైరాగ్యము గల మానవుని మనస్సు తాను వదిలిపెట్టినట్టి లేక పోగొట్టుకున్నట్టి పదార్థములను తిరిగి పొందు అవకాశము లభించిన వెంటనే మానవుడు పతనమై తన పూర్వస్థితికి తిరిగి వచ్చును. విషయాసక్తి రెట్టింపు బలముతో ప్రతీకారమొనర్చుటకై వచ్చి అతనిని ధ్వంసమొనర్చును. ఇక పదార్థముల యొక్క మిధ్యత్వమును గుర్తెరింగి వివేక విచారముల ద్వారా విషయ త్యాగమొనర్చు మనుజుడు ఆధ్యాత్మిక వికాసమునొందును. అతనికి పతనమనునదిలేదు. తాను చూచినట్టి లేక శ్రవణమొనర్చినట్టి పదార్థముల వైపు పరుగెత్తకుండా మనస్సును వశమునందుంచుకొనుటయే వైరాగ్యమని చెప్పబడును. అన్ని రకముల మమకారముల నుండి మనస్సు విముక్తమైనపుడు మాత్రమే నిజమైన జ్ఞానము ఉత్పన్నమై సమాధి స్థితి సంభవించును. రహస్య శక్తులు, స్వర్గలోకప్రాప్తి, విదేహ మరియు లయభూమికలు మున్నగున వన్నియును కేవలము ఆకర్షణలు మాత్రమే నైయున్నవి. ఈ సమస్త ఆకర్షణల నుండి మానవుడు పూర్తిగా విముక్తుడు కావలసియున్నది. యోగసాధకుడు పూర్తిగా వైరాగ్యమునందు ప్రతిష్ఠితుడైనపుడు సమాధి స్వయముగా సిద్ధించును. పరావైరాగ్యము అసంప్రజ్ఞాత సమాధికి సాధనయై యున్నది.

## వైరాగ్యములోని భూమికలు

వైరాగ్యము నందు నాలుగు భూమికలున్నవి.

1) **యతమాన :–** ఇది మనస్సు విషయ వ్యామోహమునందు పడకుండునట్లు చేయు ప్రయత్నము.

2) **వ్యతిరేకత :-** ఈ భూమిక యందు కొన్ని పదార్థములు నిన్ను ఆకర్షించుచుండును. అపుడాకర్షణను, అనురాగమును తెగ్రదుంచుటకు నీవు ప్రయత్నించుచుందువు. క్రమముగా ఈ పదార్థములపై కూడా వైరాగ్యమేర్పడును. అపుడా వైరాగ్యము ఘనీభవించును. కొన్ని పదార్థములు నిన్ను ఆకర్షించి మోహపరచినపుడు నీవు వాటి నుండి పూర్తిగా వైదొలగవలయును. ఆకర్షించు ఈ పదార్థములపై వైరాగ్యము కలవాడవై దానిని ఘనీభవింప జేసికొనవలయును. ఈ భూమిక యందు నానా విధ పదార్థములపై నీకు గల వైరాగ్యము యొక్క సాంద్రత బోధపడును.

3) **ఏక కేంద్రియ :-** ఈ భూమిక యందు ఇంద్రియములు వశపడి నిశ్చలముగా యున్నను పదార్థములపై మనస్సుకు రాగద్వేషము లుండును. మరియొక విధముగా చెప్పవలయునేని, స్వతంత్రముగా పని చేయు ఏకేంద్రియము మనస్సేనైయున్నది.

4) **వశీకార :-** ఈ భూమిక యందు ఉన్నతోన్నతమైన ఈ వైరాగ్యమనబడును. ఇందు పదార్థములు నిన్ను ఏ మాత్రము మోహపరచవు. అవి ఆకర్షణకు కారణములు కావు. ఇంద్రియములు పూర్తిగా నిశ్చలమగును. మనస్సు కూడా రాగద్వేషముల నుండి విముక్తమగును. అపుడు నీకు స్వాతంత్రత ఏర్పడును. అనంతరము నీకు ఆదిపత్య జ్ఞానము కలుగును. వైరాగ్యము లేకుండా ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి కలుగనేరదు.

మంద, తీవ్ర, తీవ్రతరము అనెడి త్రివిధములగు వైరాగ్యములున్నవి. నీ జీవిత లక్ష్యమును చేరుటకై మంద వైరాగ్యము ఎక్కువ సహాయకారి కాదు. వైరాగ్యము రాగము లేక కోరికకు వ్యతిరిక్తమైయుండును. సమబుద్ధి లేక నిష్పక్షపాతమే వైరాగ్యమనబడును. ఇహ, పర విషయ భోగములకు విముఖుడై యుండుటయే వైరాగ్యము. విషయోన్ముఖమై స్థూలమైయున్న మనస్సును వైరాగ్యము సన్నగిల్లజేయును. అది మనస్సును అంతర్ముఖ మొనర్చును. ఇది ముముక్షువులకు మిక్కిలి ముఖ్యమైన సద్గుణమైయున్నది. నిర్వికల్ప సమాధి యందు ప్రవేశించుటకు ఇది ఏకైక సాధనమైయున్నది. వివేక జనితమగు వైరాగ్యము నిశ్చలము మరియు శాశ్వితమైయుండును. జనన మరణములు, చింతలు, అధైర్యము, బాధ, వ్యాధి, నష్టము, శతృత్వము, అసంతుష్టి, భయము మున్నగు నానావిధ సాంసారిక దుఃఖములను గూర్చి దీర్ఘముగా విచారింతువేని తక్షణమే నీయందు వైరాగ్యము యుత్పన్నమగును.



## వైరాగ్యము పెంపొందించు కొనుటెట్లు?

భర్తృహరి విరచితము యగు వైరాగ్య శతకపఠనము మరియు విరక్తులైన సాధు, సన్యాసుల సాంగత్యముచే మానవుని యందు వైరాగ్యము వికసించును. మరణించిన వ్యక్తి యొక్క శవము కాల్చబడుచున్నపుడు మరియు గర్భిణి స్త్రీకి ప్రసవ కాలమునందు కలుగు నొప్పుల సమయములో కలుగు తాత్కాలిక వైరాగ్యముచే ఆధ్యాత్మికోన్నత్వము కలుగదు. అవకాశము కలిగినపుడు మనస్సు పదార్థములపై విరుచుకొనిపడును. ఒక వ్యక్తి 12 సంవత్సరాల నుండి ధ్యానమొనర్చుచున్న అతనికి తగినంత ఆధ్యాత్మిక వికాసమును పొందకుండుటకు గల కారణమేమనగా అతడు తీవ్రమైన వైరాగ్యము కలిగి లేకుండుటయే కారణము. ధ్యాన సమయమునందు కూడా మనస్సు ఎల్లప్పుడు పదార్థములను గూర్చి చింతించుచుండును. ముముక్షువు ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందుటకై తీవ్రతరమైన వైరాగ్యము సహకరించును. పురుషోత్తమ జ్ఞానమేర్పడినపుడు సత్వ, రజస్త మోగుణముల నుండి కూడా విడివడు స్థితి కలిగినపుడు అది పరావైరాగ్యమని చెప్పబడును. సామాన్య వైరాగ్యమునందు వాసనలు (కోరికలు) మరియు అలవాట్ల యొక్క ముద్రయుండును. కాని పరావైరాగ్యము నందు సమస్త వాసనలు, సంస్కారములు మరియు కోరికలు పూర్తిగా దగ్ధమగును. పరావైరాగ్యము నందెలాంటి కోరిక యుండదు. పూర్ణ వాంచారాహిత్యమే పరావైరాగ్యమనబడును. జితేంద్రియుని నుండి విషయములు నివర్తించును. కాని వాంచ మాత్రమే శేషించియుండును.

బోగమయజీవిత మందు నీకు వాంచ లేకుండునేని భోగవిలాస జీవితము విధానము నీకు రుచించదు. మాంసము, సారాయి ఏ మాత్రము సుఖదాయకములు కావనుభావము నీయందేర్పడునేవి, మాంసము, సారాయి నిన్నాకర్షింపజాలవు. ఒక స్త్రీ, చీము, రక్తము, మూత్రము, ఎముకలు, మాంసముతో నిండియున్న ఒక తోలుతిత్తి యను భావము కలుగునేని నీవు స్త్రీచే ఆకర్షింపబడజాలవు. అట్టి సందర్భమునందు నీకు మాంసము, సారాయి, స్త్రీ భోగవిలాస జీవితము లభింపకున్నను నీమనస్సునందే మాత్రము పరితాపము కలుగజాలదు.

జనన మరణ సమస్యను గూర్చి నీవెపుడైనను దీర్ఘముగా ఆలోచించితివా? అజ్ఞాన కారణముచే స్త్రీ నుండి నీకు ఆనందము కలుగునని నీవు వ్యర్థముగా

తలంచుచున్నావనునదే దీనికి సమాధానము. నీవు వైరాగ్యమును మరియు వివేకమును కలిగియుందువేని, స్త్రీ వలన నీకు సుఖము కంటే దుఃఖమే కలుగునని గ్రహించుము. అపుడు నీ మనస్సు స్త్రీయనెడి పదార్థము నుండి వైదొలగును. ఒక పక్షి పంజరము నుండి విడివడి స్వతంత్రముగా ఆకాశము నందు సంచరించుచున్నట్లు మనస్సు సమస్త వాంచల నుండి విముక్తమైనపుడు సుఖ దుఃఖములచే అంటుపడకుండును. మరియు ఏ పదార్థము చేతను ఆకర్షింపబడక మహా మోహ బంధ విముక్తమై విశుద్ధమై యుండును.

మనస్సు నందు వైరాగ్యము ఉత్పన్నమైన వెంటనే జ్ఞానమనెడి ముఖ ద్వారము తెరువబడును. ప్రాపంచిక సుఖ భోగముచే నిజమైన శాశ్వత సంతృప్తి కలుగదు. తాము పొంద దలిచిన పదార్థములు మిథ్యయనియు తాము నివసించుచున్న ప్రపంచము సమస్త సంకటములతో కూడియున్నదనియు బాగుగా గుర్తెరింగినను, ప్రజలు దుడుకుగా పదార్థములవైపు దుముకుచుందురు. ఇదియే "మాయ". మనస్సు ఆత్మయందు విశ్రమించినపుడు మాత్రమే నిత్య తృప్తి కలుగును. ఏలననగా ఆత్మయే పరిపూర్ణమైయున్నది. కొన్ని వేళలలో ఒకే రకమగు సాధనచే మనస్సుకు విసుగు జనించును. అది మరియొక్క సాధనను వాంచించును. ఒకే విధమైన పద్ధతిచే అది తిరుగబడును. ఇట్టి సందర్భములలో మనస్సునకు కొంత విశ్రాంతి నిచ్చి దానిని బుజ్జగించి మరల దానిచే పనిచేయించుటను సాధకుడు గుర్తెరంగవలసియుండును. సాధనను నిలిపివేయుట మిక్కిలి పొరపాటు. ఎట్టి పరిస్థితి ఏతెంచినను ఆధ్యాత్మికసాధనను విడిచిపెట్టరాదు. మానసిక కర్మాగారమునందు ప్రవేశించుటకు దుష్టచింతలు కాచుకొనియుండును. అభ్యాసి తన సాధనను నిలిపివేయునేని, అతని మనస్సు దయ్యపు కొంపయగును. దేనినైనను ఆశించకుము. నీ దైనిక ధ్యానము, నిత్యకృత్యములు మరియు తపస్సును విశ్వసనీయుడవై క్రమము తప్పక ఆచరించుము. నీవు ఎన్నుకొన్న మార్గము నుండి వైదొలగకుము. అప్పుడు ఫలితము స్వయముగా కలుగును. నీ ప్రయత్నములు నిశ్చయముగా విజయదుందుభితో మారుమ్రోగును. మనసు పవిత్రమగుటకు మరియు ఏకాగ్రమగుటకు చాలా కాలము పట్టును. ఓపిక కలవాడవైయుండుము.

**"వైరాగ్యము కలిగుంటెను ఐరావత మెక్కి యుండు, వైకుంఠమునన్;**
**నానా మతములలో బడి కానక బ్రహ్మంబు, నడులు పశులయ్యెదరున్"**



# 14. జపము

**1) జపమునకు, ధ్యానమునకు గల వ్యత్యాసము యేమి?**

దేవుని యొక్క మంత్రము పునశ్చరణ చేయుటయే జపము. ధ్యానమనగా దేవుని యొక్క గుణగణములను చింతించి రూపముపై మనసును ఏకాగ్రపరచుటయే ధ్యానము. ఇందు దేవుని యొక్క సంకల్పము నిరంతర ధారాపాతముగా ప్రవహించును.

**2) జప సహిత ధ్యానమనగానేమి? జపరహిత ధ్యానమనగానేమి?**

సాధకుడు ఏకకాలములో మంత్రమును జపించుచు తన ఇష్టదైవముపై ధ్యానించును. శివభక్తులు "ఓం నమఃశివాయ" అని మంత్రము జపించుచు శివుని యొక్క రూపమును మనసున తలచుకొందురు. ఇది జప సహిత ధ్యానము.

ఇక జపరహిత ధ్యానము అనగా దీనియందు భక్తుడు ధ్యానముతో జపము సాగించుచునే యుండును. కొంత వ్యవధిలో జపము స్వయముగా నిలుపబడి, ధ్యానములో మాత్రమే నిమగ్నుడగును.

**3) కేవలము జపము మాత్రమే మోక్షము నివ్వగలదా?**

అవును, మంత్రోచ్చారణలో అత్యద్భుతమైన శక్తి గలదు. ఈ మంత్ర శక్తియే సాక్షాత్తు భగవంతుని సముఖమునకు తోడ్కొనిపోగలదు.

**4) అభివృద్ధి చెందిన సాధకుడు జపమాల ఉయోగించవలెనా?**

అవసరములేదు. అయితే నిద్రముంచుకు వచ్చినప్పుడు మాల త్రిప్పుట మంచిది. జపముతో మనసు అలసినప్పుడు మనస్సునకు విశ్రాంతి నిచ్చునదిగా జపమాల ఉపయోగించవచ్చును.

**5) జపమునకు 2 లేక 3 మంత్రములను ఉపయోగించవచ్చునా?**

ఎల్లప్పుడు ఒకే మంత్రమునే ఉపయోగించుట మంచిది. నీవు శివ భక్తుడవైనచో శివరూపమునే రామునిలో, కృష్ణునిలో, దుర్గలో, గాయిత్రిలో ప్రతిష్ఠించుటకు ప్రయత్నించుము. అన్ని రూపములు ఈశ్వరుని ప్రతిరూపములే. శివుని పూజించుటయే రాముని, దుర్గను, కృష్ణుని, గాయిత్రిని, విష్ణువును పూజించుటయని తెలుసుకొనుము.

### 6) జపమాలను ఎట్లు ఉపయోగించవలయును?

జపమాలను త్రిప్పునపుడు చూపుడు వ్రేలును ఉపయోగించరాదు. మధ్య వ్రేలు బొటన వ్రేలును మాత్రముపయోగించ వలయును. మాల పూర్తి అయిన తరువాత వెనుకకు త్రిప్పి ఉపయోగించవలయును. మేరు పూసను దాటరాదు. జపము చేయునపుడు మాలనుపైకి కనబడని విధముగా చేతిని గుడ్డతో గాని లేక చేతి రుమాలుతో గాని కప్పవలెను.

### 7) నడుస్తూ జపము చేయవచ్చునా?

తప్పక చేయవచ్చును. మానసికంగా జపించవచ్చును. నిష్కామ భావముతో చేసెడి జపమునకు నిబంధనలు ఏమియులేవు. (అనగా దైవ దర్శనము కొరకు చేసెడి సాధనలో).

### 8) జపము చేయునపుడు ఎటువంటి భావనతో యుండవలెను?

నీ యిష్ట దేవతను నీ తండ్రిగా, గురువుగా, స్నేహితునిగా, ప్రియుడుగా నీకు తగిన విధముగా భావించుము.

### 9) ఎన్ని పునఃశ్చరణల తరువాత దైవ సాక్షాత్కారమగును?

అది జప సంఖ్య వలన నిర్ణయముకాదు. అది నీ యొక్క పవిత్రత, ఏకాగ్రత, భావోద్రేకతా, నిశ్చలతత్వముపై ఆధారపడియున్నది. కాంట్రాక్టరు నియమిత కాలములో పనిని పూర్తి చేయుటకు తొందరగా పని చేసినట్లు తొందరపాటుతో జపము చేయరాదు. భావయుక్తముగా, పవిత్రతతో, నిశ్చలత్వముతో ఏకాగ్రతగా జపము చేయవలయును. అప్పుడు మాత్రమే దైవ సాక్షాత్కారము సాధ్యము.

### 10) జపము పూర్వపు దుష్ట సంస్కారములను ఎట్లు దగ్ధమొనర్చును?

అగ్నికి దహన శక్తి యున్నట్లే భగవన్నామమునకు కూడా పాపములను, నీచసంస్కారములను దగ్ధమొనర్చెటి శక్తి కలదు.

### 11) జపము ద్వారా ఇంద్రియములను నిగ్రహించగలమా?

అవును జపము వలన మనసు సత్వపూర్ణమగును. ఇది రజోగుణమును నశింపజేసి, బాహ్యముఖమగు మనసును అంతర్ముఖము చేయును. తద్వార సూక్ష్మేంద్రియములు వెనుకకు మరల్చబడి నిగ్రహించబడును.



### 12) శివుని రూపముతో మరియు ఆ లక్షణములతో ఒకేసారిగా తాదాత్మ్యము నొందుట యెట్లు?

మొదట శివుని చిత్ర పటమును నీ ముందుంచుకొని కళ్లు తెరిచి చిత్రముపై త్రాటకము (ఏకాగ్రత) చేయుము. తదుపరి కన్నులు మూసినను చిత్రము కనిపించును. (మనస్సునకు) అప్పుడు సర్వజ్ఞుడు, సర్వవ్యాప్తి, సర్వశక్తిమంతుడైన భగవంతుని లక్షణములపై ధ్యానించుము.

### 13) మంత్రములను సక్రమముగా అర్థము చేసుకొననిచో లేక తొందరగా మంత్రము జపించినచో, జపించెడివానిపై చెడు ప్రభావమేమైనా యుండునా?

చెడు ప్రభావమేమియు యుండదు. కాని అర్థరహితముగ, తొందర తొందరగా భక్తివిశ్వాసములు లేకుండా జపము చేసినచో ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కుంటుపడును. దగ్ధమయ్యెడి పదార్థములు అగ్నికి చేరువలో నుంచిన అవి దగ్ధమగునట్లు, ఒకవేళ నీకు తెలియని స్థితిలో మంత్రజపము చేసినపుడు లేక భావరహితముగ తొందరగా జపించినను గాని నిస్సందేహముగా దాని ప్రభావము మంచి ఫలితము లిచ్చును.

### 14) మంత్ర జపము సాధకునిపై ప్రభావము చూపుచున్నదనుటకు నిదర్శనమేమి?

మంత్ర జపము చేసెడి సాధకుడు దేవుని సాన్నిహిత్యము ఎల్లప్పుడు అనుభవించును. అతని హృదయము పవిత్రమై భావోద్వేగముతో జలదరించును. అతనిలో దివ్య లక్షణములు వికసించును. అతని హృదయము పవిత్రమై, మనసు పరిశుద్ధమై అతడు ప్రేమ భావముతో రోమాంచితమై ఆనంద భాష్పములురాల్చును. అట్టి భక్తుడు భగవంతునితో సంసర్గము కలిగియుండును.

### 15) బిగ్గరగా జపించెడి మంత్ర జపముకంటే మానసిక జపము శక్తివంతమైనదా?

మానసిక జపము నిశ్చయముగా ఎంతో శక్తివంతమైనది. ప్రాంపచిక సంకల్పములు తొందరగా నిర్మూలింపబడినచో విజయవంతముగా మానసిక జపము ప్రారంభించవచ్చును. వైఖరి, ఉపాంశు జపములతో మనసు వికలమగుటకు అవకాశము కలదు. ఇందు నాలుక జపము చేయవచ్చును.

కాని మనసు ఇతర సంకల్పములలో ప్రవర్తించును. అనగా (వికల్పము చెందును) కాని మానసిక జపము ప్రాపంచిక సంకల్పములను చోరనీయక మార్గములన్నింటిని మూసివేయుము. వేరొక విధమున చెప్పవలెనన్న, జప సమయమున మనోయంత్రాంగములో పెరటి గుమ్మము నుండి ప్రవేశించెడి ప్రాపంచిక సంకల్పములు మంత్రోచ్ఛారణతో నిరోధించబడును.

### 16) మంత్ర జపమువలన ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందుటకు తగిన శక్తిని పొందగలమా?

మంత్రము యొక్క మహిమను గూర్చి నీవు దృఢమైన విశ్వాసము పెంపొందించుకొనుట అవసరము. మంత్రము అనంతమైన దివ్యశక్తితో నిండియున్నది. నిరంతర జపము వలన నీవు తగిన సామర్థ్యమును, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని, ఆత్మబలమును పొందగలవు. నిరంతర నామస్మరణవలన మంత్రచైతన్యము జాగృతికాగలదు. తద్వార ఆత్మ సాక్షాత్కారమును నొందగలవు.

### 17) మంత్ర జపమునందలి "భావము" అనగానేమి?

మంత్రస్మరణ చేయువానికి భగవంతుని ఎడల తాను దాసుడుగా గాని (దాస్యభావము) శిష్యుడుగా గాని (సఖ్యభావము) లేక పుత్రభావముతో గాని, ప్రియుడుగా గాని, తండ్రిగా గాని భావించి, ఆ భావనతో జపము చేయవలయును. భగవంతుడు తన హృదయస్థానమున అదిష్ఠించి యున్నట్లుగా అచ్చటి నుండి ప్రశాంతిని, జ్ఞానమును, పవిత్రతను తనపై వెదజల్లుచున్నట్లుగా కూడా భావించవచ్చును. మంత్రము హృదయమున పవిత్రపరచుచు, వాంఛలను, దుష్ఠ సంకల్పములను, చెడు సంస్కారములను నశింపజేయుచున్న దనియు భావించవలెను.

### 18) ప్రణవ జపము గృహస్తుడు చేయవచ్చునా?

అతడు సాధన చతుష్టయములో నిష్ణాతుడై మల విక్షేపముల నుండి వైదొలగినచో అతనికి జ్ఞానయోగ సాధనలో ఆసక్తియున్నచో అట్టి వ్యక్తి ఓంకారము జపించవచ్చును.

### 19) ఓంకారము జపించునపుడు నాదముతో నేను ఏకము కావలెనా?

ప్రణవముపై ధ్యానించునపుడు ఓంకార నాదమును మానసికముగా జపించి, నేను సర్వ వ్యాపకమైన, పవిత్రమైన సచ్చిదానంద స్వరూపుడును అని భావించుము. నాదముతో ఏకము కావలసిన పని లేదు.



## జపము - ప్రాధాన్యత

### జపమునకు గల ప్రాముఖ్యత ఎట్టిది?

ఈ కలియుగ మందు జపమొక్కటి ఈశ్వరుని తెలుసుకొనుటకు సులభమైన మార్గము. అద్వైతసిద్ధి, భగవద్గీత వ్యాఖ్యనమును రచించిన శ్రీ స్వామిమధుసూధన సరస్వతి, కృష్ణ భగవానుని మంత్రమును జపించుటచే కృష్ణ దర్శనమును పొందెను. పంచదశిని రచించిన శ్రీ విద్యారణ్యస్వామి గాయత్రి మంత్ర జపమువల్ల గాయత్రిమాత దర్శనమును పొందెను. నేటి పండితులు కాలేజీ విద్యార్థులు చాలా మంది భౌతిక శాస్త్ర పఠనము వలన, మంత్రము, మంత్రశక్తులంటే ఏ మాత్రము నమ్మకము లేకుండ ఉన్నారు. వారు జపమును పూర్తిగా మానివేసినారు. ఇది చాలా దుఃఖకరము. యౌవనోద్రేకముచేతను అల్ప జ్ఞానమునకై గర్వించి నాస్తికులగుచున్నారు.

ఆయువు స్వల్పము, కాలము పరుగెత్తుచున్నది. ప్రపంచమంతయూ వ్యామోహములతో నిండియున్నది. అజ్ఞాన బంధమును త్రెంచివేసి నిర్యాణా నందమును అనుభవింపుము. నీవు జపము చేయకుండ గడిపిన నాడే రోజంతా వ్యర్థపుచ్చితివని యెంచుము. జపము చేయకుండ తినుట, త్రాగుట, నిద్ర పోవుటలతో మాత్రము కాలము గడుపువాడు నిలువుగ పెరిగిపోయిన పశువే!

ప్రతి మంత్రమునకు ఒక ఋషి, చందస్సు, దేవతాబీజము, శక్తి కీలకములనునవి యుండును.

నీ యిష్ట దైవము యొక్క మంత్రమును అర్థ సహితముగను, సరియగు భావముతోను మానసికముగా జపించుము. అటుల చేయుటచే నీవు ఆధ్యాత్మిక లాభము పొందగలవు. మంచి చెడ్డలను గురించి ఏదెంత వరకు లాభదాయకము అనెడి ఆలోచనలతో కాలమెల వృధా పుచ్చెదవు. తెలివి గలవాడవై త్వరగా జపమును ప్రారంభించి లాభమును పొందుము. మంత్రములన్నియు సమాన శక్తులు గలవే. ఓం నమో నారాయణ కంటే, ఓం నమ శివాయ గాని, శ్రీరామగాని, రాధేశ్యాం గాని ఎక్కువ శక్తిగలవని చెప్పుట తప్పు. ఏ మంత్రమును జపించినప్పటికీ, ఈశ్వర జ్ఞానమును తప్పక పొందెదవు. వాల్మీకి మహర్షి "రామ"కు బదులు "మరా మరా"యని జపించి ఆత్మజ్ఞాని యయ్యెను. కొందరు ఓం గాని, సోహం గాని, ఓం నమో నారాయణ కంటే ఎక్కువ మహత్తు గలవని

తలచెదరు. ఇది తప్పు. ఓం గాని సోహం గాని ఏ శక్తిని ఏ స్థితిని ఇవ్వగలవో, శ్రీరామ గాని, రాధేశ్యాం గాని, అదే స్థితిని శక్తిని యివ్వగలవు.

నీవు వేద బోధనలను గురించి సందేహించవద్దు, అసంపూర్ణమైన విశ్వాసముచే పతనమొందెదవు. జపము నందు విశ్వాసములేని దుర్బలుడెంత జపము చేసినను, ఆధ్యాత్మికముగా వృద్ధిపొందజాలడు. ప్రతివాడు "నేనెవరిని" అని ఆత్మపరీక్ష చేసుకొనుటకు పనికిరాదు. కొద్ది మంది మాత్రమే అందుకు అర్హులు. నీవు ఆత్మ, ఈశ్వరుడు, దేవత, మంత్రము, యివన్నియు ఒకటేయను భావము కలిగియుండవలెను. ఈ భావము తోనే నీవు నీ గురు మంత్రమును గాని ఇష్టదేవతా మంత్రమును గాని జపించవలెను. అటుల చేసిననే, నీకు మంత్ర సిద్ధి గాని, ఆత్మజ్ఞానము కాని లభించును. మంత్రము గురించి పూర్ణమైన జ్ఞానము లేకుండ జపించినప్పటికి కూడా ఈశ్వర జ్ఞానము లభించును. అర్థ సహితముగా పూర్ణ జ్ఞానముతో జపించు మంత్రము కంటే ఇది కొంత ఆలస్యముగా జ్ఞానోదయమగునటుల చేయును. మంత్ర శక్తి వర్ణనాతీతము. నీవు అర్థసహితముగా ఏకాగ్రతతో మంత్రమును జపించినచో నీకు త్వరలోనే ఆత్మ జ్ఞానము కలుగును.

ఈశ్వరనామమును ఎల్లప్పుడు స్మరించు అలవాటును జేసుకొనుము. ఇటుల జేసినచో మరణ సమయమందు నీవు సులభముగ అతనిని స్మరించగలుగుదువు. ఈశ్వరుని గురించి వివరించుట అసంభవము. అంతము గల వస్తువును గురించి వర్ణింప వచ్చును. కాని ప్రపంచము నంతటికి కారకుడును, అనంతుడును, అగు అతనిని గురించి ఎవరు తెలుపగలరు? అట్టి ఈశ్వరుని గురించి ఈ స్వల్పమగు మనస్సు ఊహింపజాలదు. కాని పవిత్రమైన ఏకాగ్రతతో కూడియున్న మనస్సుతో చేయు జపము మరియు ధ్యానము వల్ల అతనిని (ఈశ్వరుని) తెలిసి కొనవచ్చును.

## 15. గాయత్రి సాధన – జప విధానము

మనస్సు మల, విక్షేప, ఆవరణము లనెడి మూడు దోషములను కలిగి యున్నది. నిష్కామకర్మ లేక గాయత్రీ మంత్ర జపము ద్వారా మలదోష నివారణమగును. చిత్తశుద్ధియే యోగము యొక్క ప్రథమ భాగమై యున్నది. నైతిక శుద్ధి లేక సరియైన ధార్మిక క్రమశిక్షణ లేకుండా నీవేపని యైనను



చేయజాలవు. నీవెన్నటికిని రవ్వంత ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధియైనను గాంచజాలవు. రెండు లక్షలు లేక అధికముగా గాయత్రీ జపమెనర్చినచో మనస్సు పరిశుద్ధమగును. చిత్తము ప్రకాశవంతమగును. సమస్త ప్రాణులను సృజించిన భగవంతుని ప్రతీకమే గాయత్రి.

ప్రాతఃకాలము 36 సార్లు, మధ్యాహ్నం 36 సార్లు, సాయంకాలము 36 సార్లు, మొత్తము ప్రతిదినము కనీసము 108 సార్లు గాయత్రి మంత్ర జపము చేయుము. ఇది ప్రథమ పద్ధతి. నీవు ప్రతి దినము నీ వీలును బట్టి ఎంత ఎక్కువ అధిక సంఖ్యగా జపము చేసినచో అంత లాభమును పొందుదువు.

గాయత్రి మంత్రములో తొమ్మిది నామములు కలవు. అవేమనగా 1) ఓం, 2) భూః, 3) భువః, 4) సువః, 5) తత్, 6) సవితుః, 7) వరేణ్యమ్, 8) భర్గః, 9) దేవస్య = ఈ తొమ్మిది నామముల ద్వారా భగవంతుడు కీర్తింపబడి యున్నాడు. "ధీమహి" యను పదము అతని యర్చన లేక ఉపాసన యని అర్థము. "ధియో యోనః ప్రచోదయాత్" ఇది ఆ భగవంతుని యొక్క ప్రార్థనయైయున్నది.

గాయత్రి మంత్రమును పఠించునపుడు ఐదు స్థలములలో ఆపి పఠించవలయును. అదెట్లనగా :-

| | | |
|---|---|---|
| 1) ఓమ్ | – | ప్రథమము |
| 2) భూర్భువ స్సువః | – | రెండవ |
| 3) తత్సవితుర్వరేణ్యం | – | మూడు |
| 4) భర్గోదేవస్యధీమహి | – | నాలుగు |
| 5) ధియోయోనఃప్రచోదయాత్ | – | ఐదు |

మంత్రమును పఠించునపుడు లేక జపించునపుడు ప్రతి ఆపుదల స్థలములో ఆపి జపించవలెను. నడుచుచున్నపుడు, కూర్చొన్నపుడు, పరుండినపుడు, అన్ని పరిస్థితులలో కూడా మానసికంగా గాయత్రి జపము చేయవచ్చును. దానివల్ల ఎట్టి దోషము లేదు.

హిందువులందరికీ ఒక్క గాయత్రి మంత్రము మాత్రమే సామాన్యముగ చెప్పబడినది. పరమేశ్వరుడు, సమానోమంత్రః – అందరికీ సమానముగా ఒకే మంత్రముండ వలయునని వేదముల నాజ్ఞాపించెను, అందువలననే ఈ "గాయత్రి

మంత్రము" హిందువులందరికి సమానముగా పేర్కొనబడినది. రహస్యమైనట్టి ఉపనిషత్ జ్ఞానమంతయు, నాలుగువేదములయొక్క సారభూతమైయున్నది. గాయత్రిని ఎవరైతే అర్థము చేసికొందురో వారే నిజమైన బ్రాహ్మణులు. నాలుగు వేదములు సొంతముగా నెరిగినప్పటికిని గాయత్రి మంత్ర జ్ఞానము లేని వాడు శూద్రుడేయగును.

### మూడు విధములైన జపము

భగవంతుని యొక్క ఏ మంత్రమునైనను ఉచ్చరించుటయే జపమనబడును. జపము, వైఖరి, ఉపాంశు, మానసికము. అవి మూడు విధములు. వైఖరి స్థూలజపము, ఉపాంశు – సూక్ష్మజపము మరియు మానసిక జపము పరమోత్కృష్ఠమైనది.

భగవంతుని దివ్యరూపమునందు, మనస్సును లయమొనర్చుట ధ్యానము అనబడును. విధి యుక్తమైన యజ్ఞము కంటె వైఖరి జపము పది రెట్లెక్కువ, వైఖరి జపము కంటే నూరురెట్లు ఉపాంశు జపము అధికము, ఉపాంశు జపము కంటె మానసిక జపము వెయ్యింత లధికము.

## 16. దృష్టిని మార్చుము

చెడును మంచిగా మార్చుటకు (3) మార్గములు కలవు. ఈ సాధనములు చేయువారికి చెడు దృష్టి యుండదు. దీనిని నిత్యము అభ్యసించ వలయును.

1) ఎవ్వడు పూర్తిగా దుష్టుడు కాడు. ప్రతివాని యందు కొన్ని మంచి గుణములు కలవు. ప్రతి వానియందు గల మంచిని వెదుకు స్వభావము నలవరుచుకొనుము. ఇది చెడును వెదుకు అలవాటు నుండి తప్పించగలదు.

2) నేటి మోసగాడు రేపు సాధువు కావచ్చును. కావున అతనికి సత్సంగత్వము లభింపజేయుము. అతని యందలి మోసమును ద్వేషించుము. అంతేగాని అతనిని గాదు.

3) ఆత్మ దృష్టి నలవరచుకొనుము. ప్రతి చోట ప్రతి దానియందు గల పరమాత్మ అంశమును చూడుము. అతను నీ సమీపమున ఉన్నట్లు భావించుము.

అ) ఒక భౌతిక శాస్త్రవేత్త దృష్టిలో స్త్రీ కొన్ని ఎలక్ట్రానుల కూడిక.

ఆ) ఒక వైశేషిక తత్వవేత్త దృష్టిలో స్త్రీ పరమాణువుల కూడిక



ఇ) ఒక పులికి ఆమె భుజించెడి పదార్థము

ఈ) ఒక కామ కుడగు భర్తకు ఆమె సంభోగ వస్తువు

ఉ) ఒక ఏడ్చెడి బిడ్డకు ఆమె పాలిచ్చెడి తల్లి

ఊ) ఒక విరాగికి ఆమె మలమూత్రములతో నిండియున్న ఒక తోలుసంచి

ఎ) ఒక పూర్ణ జ్ఞానికి ఆమె సచ్చిదానంద స్వరూపమగు ఆత్మ

కావున మనస్సును మార్చుకొనుము. అపుడే నీవు భూలోకమందు స్వర్గమును చూడగలవు. నీవు చెడు దృష్టిని, పరుషమగు వాక్కును కలిగియున్నంత వరకు ఉపనిషత్తులను, వేదంత సూత్రములను ఎన్నింటిని చదివినప్పటికిని ప్రయోజనము లేదు. మొదటి రెండు పద్ధతులు ప్రారంభకులకు, చివరి రెండు ఉన్నత స్థితికి వచ్చిన యోగ సాధకులకు యున్నవి.

### పవిత్రమైన ఏకాక్షరము యొక్క ప్రయోజనము (ఓం) :

ఈ పవిత్రమైన ఏకాక్షరము ప్రకృతి బంధము నుండి విడివడ జేసి క్రమ క్రమముగా పరమోన్నతానంద సామ్రాజ్యమువైపు గొనిపోవు సాధనయై యున్నది. ఈ కారణముచేతనే దీని కత్యంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడినది. ప్రతి మంత్రము ప్రణవముతోనే ప్రారంభమగును. మన హిందూమత సారమంతయు ఈ ఏకాక్షరమునందే ఇమిడియున్నది. ఇదిహీనస్థితి యందున్న వారికి, అత్యున్నత స్థితియందున్న వారికి సన్యాసులకున్నూ ఉపయుక్తమై యున్నది. ఈ మంత్రమును ఉన్నతమైన మేధాశక్తి కలిగియున్న స్త్రీలు అభ్యసింపవచ్చును. రాణిచుడాలను ఉపమానముగ గైకొనవలయును. ఇట్టి స్త్రీలు ప్రణవము నుచ్చరించవచ్చును.

ఓంకార జపము నీ జన్మహక్కు. ఇది ప్రపంచములోని సమస్త జనుల యొక్క సొత్తు. దీనిని స్వరయుక్తముగా ఉచ్చరించువాడు ఆధ్యాత్మిక బలసంపన్నుడు. నూతనోత్సాహ పూరితుడు. మరియు సర్వశక్తి సమన్వితుడగును. అది ఆధ్యాత్మిక ప్రేరణను మరియు అంతర్ జ్ఞానమును కలిగించి మనస్సును వర్ణనాతీతమైన ప్రకాశము మరియు యశస్సుతో కూడిన ఔన్నత్యము నొందించును. ఓంకారమే నీ ఆధ్యాత్మిక భోజనము మరియు బలవర్ధకమైన రసాయనమై యున్నది. అది దివ్యశక్తి సమన్వితమైయున్నది. అది నీ స్నేహితుడు మరియు శాశ్వత సంరక్షకుని వంటిది. ఓంకారము నందు జీవించుము.

ఓంకారమును గూర్చి ధ్యానించుము. ఓంకారము నందు శ్వాసోచ్ఛ్వాసలను జరుపుము. ఓంకారమునందు ప్రశాంతుడవై విశ్రమించుము. ఓంకారమే ఆశ్రయము కలవాడవగుము. ఓంకారము నిన్ను నిరంతరము సంరక్షించునుగాక. "ఓంకారము నీకు మార్గదర్శకమగుగాక."

శ్రీ సంపూర్ణా దేవికి దాసుడనై శరణుజేతు
ధరణిలో దలతున్, నా దోషంబులన్ని దృంచవే
వాసిగ సంపూర్ణ నీకు వందనమమ్మా

శ్రీశ్రీశ్రీ శివానంద స్వామి గురుంవందే
కరుణామృత వారిధియ్
ముముక్షూణాం శరణ్యంచ
ప్రసన్నానాం భయావహం

## 17. శివ పంచాక్షరి రహస్యము మరియు శివ తత్వము

న.మ.శి.వా.య, ఇది శివుని యొక్క మహా మంత్రము. ఇది ఏడు కోట్ల మంత్రములలో శ్రేష్టమైన మంత్రము. దీనిని యెవరైతే భావాపరంగా జపిస్తారో వారి సకల విఘ్నాలు మరియు సర్వక్లేశములు మాయమై వారికి శాశ్వత ఇహపర సుఖముల నొసంగును.

ఈ పంచాక్షరి మంత్రము అయిదు రకాలుగానున్నది.

1) నమః శివాయ – ఇది స్థూల పంచాక్షరి యనబడును.

2) శివాయ నమః – ఇది సూక్ష్మ పంచాక్షరి యనబడును.

3) శివాయ శివ – ఇది కారణ పంచాక్షరి యనబడును.

4) శివాయ – ఇది మహాకారణ పంచాక్షరి యనబడును.

5) శి – ఇది ముక్తి పంచాక్షరి యనబడును.

నమః శివాయ అనగా శివునికి నమస్కారము. దేహదృష్టితో జీవుడు శివునికి దాసుడు. నమఃజీవాత్మ, శివపరమాత్మ, ఆయఐక్యము అనగా జీవపరమాత్మ ఐక్యము. ఇది "తత్వమసి"తో సమానము కనుక "శివాయనమః" అను మంత్రము మహావాక్యము న.మ.శి.వా.య ఈ అయిదు అక్షరములు పంచకృత్యములను సూచించును. 1) సృష్టి 2) స్థితి 3) లయము 4) తిరోధన



5) అనుగ్రహ మరియొక అర్థమేమమన

న – జీవుడు ఈ విశ్వములో సంచరించుట

మ – జీవుడు సంసార చక్రములో పడి జరా మృత్యుడగుట

శి – శివునియొక్క చిహ్నము

వా – శివుని అనుగ్రహము

య – జీవుడు

పై రెండు న.మ. అను బీజాక్షరములవైపు జీవుడు మళ్ళినచో ప్రాపంచిక వాసనల యందు జిక్కి బద్ధుడగును. ఆ జీవుడే 'వ' వైపు మళ్ళినచో శివత్వము నొందును. మరియు నమశివాయ అను అయిదు అక్షరములు పంచభూతములను కూడా సూచించును.

న – పృధ్వి మరియు బ్రహ్మ ఆధిదేవత
మ – జలము మరియు విష్ణు ఆధిదేవత
శి – అగ్ని మరియు రుద్రుడు ఆధిదేవత
వా – వాయువు మరియు మహేశ్వరుడు ఆధిదేవత
య – ఆకాశము మరియు సదాశివుడు ఆధిదేవత

ఈ పంచాక్షరికి ప్రథమమున ప్రణవము (ఓం) పెట్టినచో "ఓం నమఃశివాయ" ఇది శివ షడాక్షరి యనబడును. న.నేను, మ, మాయనుకాను. శి. శిద్ధుడను, వా. వ్యాపకుడను, య. యెల్లప్పుడుండువాడను సనాతనుడను మరియు ఈ షడాక్షరి కుండలిని యోగమందు షట్ చక్రములను సూచించును.

ఓం ॥ మూలాధారచక్రము – గణపతి ఆధిదేవత డాకినిశక్తి

న ॥ స్వాధిష్టాన చక్రము – బ్రహ్మ ఆధిదేవత రాకినిశక్తి

మ ॥ మణిపూర చక్రము – విష్ణు ఆధిదేవత లక్ష్మీశక్తి

శి ॥ అనాహత చక్రము – రుద్రుడు ఆధిదేవత కాకినిశక్తి

వా ॥ విశుద్ధ చక్రము – మహేశ్వరుడు ఆధిదేవత శాకినిశక్తి

య ॥ ఆజ్ఞ చక్రము – సదాశివుడు ఆధిదేవత హాకినిశక్తి

"ఓం నమో మహాదేవాయ" అనునది శివుని అష్టాక్షర మంత్రము "హోం" శివునియొక్క బీజాక్షరము. ఈ యొక్క బీజాక్షరములోనే సర్వ విశ్వము ఇమిడియున్నది.

శివుడు అనగా మంగళప్రదుడు. శివ అనగా శుభము, ఈశ్వరుడనగా ఇహలోకాధిపతి, పరమేశ్వరుడనగా పరలోకాధిపతి. సదాశివుడనగా ఎల్లప్పుడు మంగళప్రదుడుగా, శుభముగానుండువాడు.

సర్వ శైవ మత సారమంతయు ఈ పంచాక్షరమునందే ఇమిడియున్నది. ఇది హీనస్థితియందున్న వారికి, మరియు అత్యున్నత స్థితియందున్న వారికి, గొప్ప మేథాశక్తి గలవారికి, సకల వర్ణాశ్రముల వారికున్నూ ఉపయుక్తమైయున్నది.

పంచాక్షరి మంత్రము విశ్వములోని సమస్త జీవుల జన్మహక్కు మరియు పిత్రార్జితమగు సంపదయైయున్నది. ఈ పంచాక్షరిని స్వరయుక్తముగా ఉచ్ఛరించువారు ఆధ్యాత్మిక బలసంపన్నులు. నూతనోత్సాహపూరితులు మరియు సర్వశక్తి సమన్వితులగుదురు. అది ఆధ్యాత్మిక ప్రేరణను అంతర్ జ్ఞానమును కలిగించి మనస్సుకు వర్ణనాతీతమైన ప్రకాశము మరియు యశస్సుతో కూడిన జ్ఞానత్వము కలుగజేయును.

పంచాక్షరి మన ఆధ్యాత్మిక భోజనము మరియు బలవర్ధకమైన రసాయనమైయున్నది. అది దివ్యశక్తి సమన్వితమైయున్నది. మన శాశ్వత సంరక్షకుని వంటిది. పంచాక్షరియందు జీవించుము, పంచాక్షరిని ధ్యానించుము, పంచాక్షరియందు శ్వాసోచ్ఛ్వాసలను జరుపుము. పంచాక్షరియే ఆశ్రయము కలవాడవగుము. పంచాక్షరి నిన్ను నిరంతరము రక్షించును మరియు మార్గదర్శకముగా నుండును.

పంచాక్షరి మంత్రమే ఈశ్వరుడు, ఈశ్వరుడే పంచాక్షరి మంత్రము. మంత్రానికి ఈశ్వరునికి బేధములేదు.

శైవ సిద్ధాంతాను సారముగా శివుడు (96) తత్వములుగా విభజించెను. అవి ఏమనగా

24 = ఆత్మతత్వములు - 5 పంచభూతములు
5 తన్మాత్రలు
5 జ్ఞానేంద్రియలు
5 కర్మేంద్రియాలు
4 అంతఃకరణములు
24



10 = నాడులు (ఇడ,పింగళ,సుషుమ్న మొదలగునవి)

5 = అవస్థలు 1) జాగ్రత్, 2) స్వప్న, 3)సుషుప్త, 4) తురీయ, 5) తురీయాతీతములు

3 = మలినములు (అవరణ, విక్షేప, మహామాయ)

3 = గుణములు (సత్వరజస్తమః)

3 = మండలములు (సూర్య, అగ్ని మరియు చంద్ర మండలములు)

3 = పైత్యములు (వాత, పిత్త, శ్లేష్మ)

8 = వికారములు (కామ, క్రోద, లోభ, మోహ, మద, మత్సర, దంబ మరియు అసూయ)

6 = చక్రాలు (షట్చక్రములు)

7 = దాతువులు (రసము, రుధిరము, మాంసము, మేథస్సు, మజ్జి, అస్తి, రేతస్సు)

10 = వాయువులు (5 ప్రాణవాయువులు, 5 ఉపవాయువులు)

5 = కోశములు (పంచకోశములు, అన్న, ప్రాణ, మనోమయ, విజ్ఞాన, ఆనందమయ)

9 = ద్వారములు

96 ఈ 96 శివతత్వములనే కపిలముని సాంఖ్యముగా వివరించెను.

ఈ 96 శివతత్వములను విచారించి చూచినచో "సర్వంశివమయంజగత్తు" లేక శివమస్తు సర్వజగతాం అయితే ఈశ్వరుడు సర్వత్రగలడు, ఇక పూజ చేయుట యెవ్వరికి.

పూజలో పువ్వులు వేసినను, నీరు పోసినను, అవి తిరిగి మనలనే చేరునుకదా అందుకే ఆలయములు, విగ్రహారాధన అయిదు భూతములతో కూడుకొనియున్నవి. ఎటులన, విగ్రహము రాతిది, అది పృథ్వితత్వము, దానిని

నీరుచే శుద్ధి (అభిషేకము) చేయుదురు. అది జలతత్త్వము. దీపము, అగ్నితత్త్వము, దూపము వాయుతత్త్వము, గంట ఆకాశతత్త్వము.

ముఖ్యముగా మనము చేయు పూజ పంచభూతములే అన్నమాట. వీటిని ఆధారముచేసుకొని మహాతత్త్వములో ప్రవేశింపవలెనని మన పూర్వులు దేవాలయాలు, విగ్రహాలు నిర్మించినారు. దీనినే సాకార పూజ లేక సగుణ పూజ అనబడును. ఎటుచూచినను (5) భూతములే కనుపించుచున్నవి. వాటినే పూజించుచున్నాము. ఈ సాకార పూజచేయుచు రాగా, రాగా మన అంతఃకరణములు శుద్ధియై నిర్గుణ పూజ లేక నిరాకార పూజలో ప్రవేశింతుము. సాకారపూజ చేయనిదే, నిరాకారపూజ చేయలేము.

పూర్వయుగములలో మానవులు గుట్టలను, చెట్లను, జంతువులను పూజించెడివారు. ఎందుకన భగవంతుడు రాతిలో నిద్రించుచున్నాడు. వృక్షములలో విశ్వసిస్తున్నాడు. (ఊపిరి తీసుకొనుచు, విడుచుచున్నాడు) జంతువులలో సంచరిస్తున్నాడు. మానవులతో ప్రబుద్ధుడై యున్నాడు. ఎన్నియోరూపములతో, గుణములతో అంతట నిండియున్నాడు.

శివలింగము విశ్వరూపమును, లేక పరబ్రహ్మయొక్క చిహ్నమును నిరూపించును. శివుని బీజాక్షరము "హోం" ఇది మహా అద్భుతమైన శక్తివంతమైన వాక్యము. ఈ బీజాక్షరము పంచాక్షరిముందు పెట్టినచో హోంనమఃశివాయ అగును.

శివుడు నిరాకారుడు (ఆత్మ), ప్రకృతి (ఆకారము) నిరాకారము ప్రకృతితో కలిపినపుడు (జీవుడు) చైతన్యస్వరూపుడు. వీనినే సాకారుడనబడును.

సాకారమే నిరాకారము, నిరాకారమే సాకారము, బేధములేదు. ఎటులన నిరాకారమే సాకారముతో జన్మించును. జీవుడు నిరాకారుడు, శరీరమనే రూపము సాకారము. జీవుడు కనబడడు, శరీరము కనబడును. అటులే ఈశ్వర అవతారము సాకార నిరాకారము. పాలలో వెన్న ఉన్నటుల అంతట నిండియున్నాడు. అయితే శివునియొక్క సాకారమూర్తి వివిధ చిహ్నములతో భూషితుడై యున్నాడు.



# 18. తపస్సు

తపము అనగా తపింపచేయుట. వేటిని తపింపచేయుట? మనో బుద్ధిరింద్రియములను. ఎందుకొరకు? భగవత్సాక్షాత్కారమునకై లేక ఆత్మ సాక్షాత్కారము కొరకు లేక జననమరణ రూప సంసార సాగరమును దాటు నిమిత్తము.

మనో బుద్ధిరింద్రియములను తపింపచేయుదుమేని ఆత్మసాక్షాత్కారము, భగవత్సాక్షాత్కారము లేక జననమరణ రాహిత్యము. ఈ మూడు లభించునా? వాటిని తపింపచేయుదుమేని తప్పకుండా ఈ మూడు లభించి తీరును.

మనోబుద్ధిరింద్రియములెల్లప్పుడు స్థూలవస్తువుల ద్వారా, బాహ్య సుఖములనొందుటకు నిత్యము బహిర్గతమగుచుండును. ఏదైనా శబ్దము వచ్చినప్పుడు వెంటనే శ్రోత్రము వినును. శ్రోత్రము వినిన వెంటనే నేత్రములు చూచుటకు ప్రయత్నించును. నేత్రములు చూచినవా, ఆ వస్తువు కావలయునని మనస్సు సంకల్పించును. బుద్ధి వెంటనే సరే చాలా బాగున్నది, దానిని పొందవలెనని తీవ్రముగా నిశ్చయించును. ఇట్లు నిశ్చయమైన తరువాత మనస్సు కాళ్ళతో ఆచోటికి పద, ఆవస్తువు తెచ్చుకొందమని చెప్పును. కాళ్ళు మనస్సు యొక్క చేతిలోని కీలుబొమ్మలు కాబట్టి సరేనని ఒప్పుకొనును. అచ్చటికి వెళ్ళిన తరువాత అవి తినుపదార్థములైనచో వాటిని జిహ్వేంద్రియము భుజించి, ఇవి చాలా బాగున్నవి, మరికొన్ని తీసుకొనిపోయి తరువాత తిందామని మనస్సుతో చెప్పును. కొన్ని తీసుకెళ్ళి ఎచ్చటనోపెట్టి, వాటిని మరచిపోవచ్చును. అప్పుడు మనకు తీరని దుఃఖము కలుగును. ఈ జిహ్వేంద్రియము యొక్క స్థితిగతులిట్టివి.

ఇక చూడబడునవి, వినబడునవగునేని, వాటికై ఎంతో డబ్బు ఖర్చు చేసి, వాటియందుండు బాగోగులను విచారించి, బాగుంటే కొంత సమయమానందము కలుగును. బాగులేనిచో, ఇంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టి మోసపోతిమేయని విచారము కలుగును. ఈ విధముగా మనోబుద్ధిరింద్రియములన్నియును నిత్యము స్వతంత్రముగా, బాహ్యవస్తువులతో, సంబంధము పెట్టుకొని, యెల్లప్పుడు వాటికై తిరిగి, తిరిగి ఎచ్చటను శాంతి సౌఖ్యములను, కానక, పదే పదే ఆ వస్తువులతోనే కొంత సౌఖ్యము లభ్యపడునని తలంచి, విచ్చలవిడిగా వీధిలోని కుక్కలవలె పరుగెత్తుచుండును. ఈ విధముగా, స్వేచ్ఛానుసారముగా ప్రవర్తించుచుండిన, ఈ మనోబుద్ధిరింద్రియములకు జీవుడు నెమ్మదిగా వాటికుపదేశమునొనర్చి

వాటిని స్వేచ్ఛావర్తన నుండి విడిపింపజేసి, వాటిని భగవద్గుణ గానమునందు జపము నందు, నిష్ఠయందు, సాధనయందు లేక యేదైన ఉత్తమమైన మార్గమందుంచి వాటిని తపింపచేయవలయును.

తపింపజేయుట అనగానేమి? పదే పదే సర్వకాల సర్వావస్థల యందు ఒకే భావన, ఒకే వాక్యము మరియు ఒకే చేతలను కలిగియుండుట. జపము, ధ్యానము, స్వాధ్యాయము, కీర్తనము, పూజ, వ్రతము, నిష్ఠ, నియమము యేదైనను. వారి వారి అవకాశమును బట్టి, కొన్ని గాని, అన్ని గాని వాటియందు ఈ మనోబుద్ధిరింద్రియములను బాగుగా తపింపజేయుట, ఇదియే తపస్సు.

## తప్పస్సుచే ఏమి లభించును?

తపస్సుచే సర్వపాపములు నశించి, అంతఃకరణములు శుద్ధియగును. పరిశుద్ధమైన అంతఃకరణమునందే భగవంతుడు నివసించును. తపస్సుచే లభించనిది యేమున్నది? సర్వము లభించును. మన ఋషీశ్వరులు, మహాత్ములు, ఈ తపస్సు చేతనే కదా అఖండమైన, అపూర్వమైన, తేజోశ్శక్తులను అర్జించి, యెన్నో ఘన కార్యములనొనర్చిరి. ఏ ఘనకార్యము సాధించవలెనన్నా తపస్సు కావలయును. పరిశ్రమజేసియే అందరు పవిత్రులైనారు. పరిశ్రమ చేయనిదే ఎవరును పవిత్రులు కాలేదు. శ్రమయేవజయతే, సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన, కృషితోనాస్తి దుర్భిక్షం అన్నట్లు సాధనచేత, ప్రయత్నముచేత, సాధ్యవస్తువును పొందవచ్చును.

భగవానుడుకూడ భగవద్గీతలో(యస్యజ్ఞాన తపశ్చాస్మిత తపశ్విషు, భోక్తారం యజ్ఞతపసాం) అని అన్నాడు. ముండక శృతి కూడ యజ్ఞాన మయః తపః అని అన్నది. విద్యా తపోభ్యాం పవిత్రాత్మః, తపసాకిల్బిషం మనినలు హంతి, అని శాస్త్రములు కూడా చాటి చెప్పినవి. ఆఖరికి ఆ బ్రహ్మదేవుడు కూడా తపస్సుచేసి సృష్టి నిర్మాణం గావించినాడు.

పంచాబ్దముల పసిబాలుడైన ధృవుడు ధృవపథాన్ని అందుకున్నాడంటే, దేనిచేత! తపస్సుచేత. పదునారు సంవత్సరముల ఆయువుకలిగిన



మార్కండేయుడు మృత్యువును జయించి చిరంజీవుడయ్యాడంటే దేనిచేత! తపస్సుచేత.

భగీరథుడు రఘువంశరాజులు యెవ్వరు సాధించలేని కార్యమును, అనగా దేవలోకమునుండి మానవలోకమునకు దేవ గంగను తీసుకొనివచ్చాడంటే దేనిచేత? తపస్సుచేత. ఎందరో రాజర్షులుండగా, ఒక్క జనకరాజు ఋషినే భగవానుడు భగవద్గీతలో ఉదహరించాడంటే ఎందుచేత తపస్సుచేత.

ఎందరో రాజర్షులుండగా ఒక్క జనకరాజ ఋషినే భగవానుడు భగవద్గీతలో ఉదహరించాడంటే ఎందుచేత? తపస్సుచేత.

క్షత్రియమాత్రుడైన విశ్వామిత్రుడు బ్రహ్మఋషి అయ్యాడంటే, దేనిచేత? తపస్సుచేత. కిరాతకుడైన రత్నాకరుడు ఆదికవియైన వాల్మీకి అయ్యాడంటే, శ్రీరాముడు జన్మించక పూర్వమే. రామాయణము వ్రాశాడంటే దేనిచేత? తపస్సు చేత.

సిద్ధార్థుడు నిర్వాణస్థితి బొంది, బుద్ధుడయ్యాడంటే ఆయన ప్రవచనములు విన్న వారంత సన్యసించారంటే, బౌద్ధమతమును స్థాపించాడంటే, రాజధిరాజులే మార్పు చేయలేని ఆంగులీమాళులాంటి దాడిదోపుడు దొంగలను మార్పు చేశాడంటే దేనిచేత? తపస్సు చేత.

శ్రీ శంకరుడు అనేక గ్రంథములు రచించి దేశం నాల్గుమూలల, నాల్గు అద్వైతమఠముల స్థాపకుడు అయ్యాడంటే దేనిచేత? తపస్సుచేత.

యేసుప్రభు శకపురుషుడయ్యాడంటే, క్రైస్తవ మతస్థాపకుడయ్యాడంటే దేనిచేత? తపస్సు చేత. మహ్మదు, మహమ్మదీయ మత ప్రవక్త అయ్యాడంటే, ఆయన రోజులు ఐదుపర్యాయములు నమాజు చేయవలెనని నిర్ణయిస్తే, దానిని నేటికి ఆచరిస్తున్నారంటే దేనిచేత? తపస్సుచేత.

రామక్రిష్ణ, వివేకానందులు, విశ్వమంతా వేదాంతమును వ్యాపింపజేసి, విశ్వవిఖ్యాతి చెందారంటే దేనిచేత? తపస్సుచేత.

శ్రీ అరవిందుడు యోగవిద్యకు నాంది పలికి, యోగసిద్ధిని పొందాడంటే

దేనిచేత? తపస్సుచేత. శ్రీ మళయాల స్వాములవారు, పదమూడు సంవత్సరములు, అఖండ తపస్సుచేసి, శక్తినార్జించి, ఆంధ్రదేశమంతట, గీతాప్రచారము చేశాడంటే దేనిచేత? తపస్సుచేత. వీరితపోశక్తివలన శుష్క వేదాంతము, శుష్కించిపోయినది. అచలవేదాంతము అడుగంటి అంతమొందినది. అందరు గీతను చదువవచ్చు. ఓంకారము నుచ్చరించవచ్చు. మోక్షము పొందవచ్చునని, ముక్తకంఠముతో ఘోషించటము వలన, బ్రాహ్మణుల భ్రమ బూడిదపాలయ్యినది.

శ్రీ కాలీకమ్లీ వాలా బాబా (శ్రీ విషుద్ధానంద సరస్వతీ స్వామి)ను శ్రీరామతీర్థస్వామి లాంటి మహాత్ములచేత ప్రశంసింపబడినాడంటే దేనిచేత? తపస్సు చేత.

డాక్టరు వృత్తి చేస్తున్న శ్రీ శివానందస్వాముల వారు శ్రీ శివానందాశ్రమమును స్థాపించి (డివైన్ లైఫ్ సొసైటి) దివ్య జీవన సంఘమును నెలకొల్పి విశ్వవ్యాప్తి జెందారంటే వారు ప్రారంభించిన అఖండ నామ సంకీర్తన నేటికి అఖండముగా జరుగుచున్నదంటే దేనిచేత? తపస్సు చేత.

మనము కూడా మహాత్ములవలె తపస్సుచేసి భవబంధములనుండి విముక్తిగలిగి భవ హరుని చేరుకోగలమని, బ్రాహ్మీస్థితిని అందుకోగలమని విశ్వసిస్తున్నాను.

తపస్సనగా ఏమిటో, మోక్షధర్మము ఇలాతెలియజేస్తున్నది.

**శ్లో॥ మనసశ్చేంద్రియాణంచ, హేకాగ్రం పరమం తపః**
**తజ్జ్యాయస్సర్వ ధర్మేభ్యః సధర్మః పరుచ్యతే.**

**తా॥ మనస్సు యొక్కయు ఇంద్రియములయొక్కయు, ఏకాగ్రత శ్రేష్ఠమగు తపస్సు, యియ్యదియే సకల ధర్మములకంటే అధికమైనది. యిదియే శ్రేష్ఠమైన ధర్మము.**





# అధ్యాయము - 3

## 1. భక్తి

**1. విశ్వాసమునకు భక్తికి భేదమేమి ?**

విశ్వాసము వలన భగవంతుని ఉనికియందు, శాస్త్ర వాక్యముల యందు గురూపదేశముల యందు నమ్మకము కలుగును. దేవుని యందు గల ప్రేమయే భక్తి. భగవంతుని ఉనికియందు విశ్వాసము లేనిచో అతని యందు భక్తి భావముదయించదు.

**2. ఒకనికి భగవంతుని ఉనికి యందు విశ్వాసము గాని, భక్తిగాని లేనిచో అతడు నామ జపము చేసినచో అది ఎట్లు సహకరించును?**

భగవన్నామము యందు తప్పించుటకు వీలులేని మహత్తరమైన మహత్యము గలదు. అది మనిషి యందు భక్తిని విశ్వాసమును కలిగించును. ఆ విధముగా అది సహకరించును.

**3. భక్తిగాని విశ్వాసము గాని లేనివారు ఆత్మసాక్షాత్కారమునొందేదరా?**

భక్తి విశ్వాసము పొందనంతవరకు అది సాధ్యము కాదు.

**4. నిష్కళంకమైన భక్తిని అభివృద్ధి చేసికొనుట ఎట్లు సాధ్యపడును.**

సంకీర్తన, జపము. ధ్యానము చేయుట ద్వారా ప్రేమ, సత్సంగము అలవరుచు కొనుట ద్వారా భక్తికి మార్గములైన సద్గ్రంథ పఠనము ద్వార అలవరుచు కొనవచ్చును.

**5. భక్తియోగమనగానేమి?**

మనిషి భౌతిక జీవితము నందలి వాంచలను, దు:ఖములను, తొలగించెడి ఆత్మబంధువే భక్తి. భగవంతుని యందు ఆసక్తి కలిగి యుండెడి విధానమే భక్తియోగము.

**6. ఈ యుగములో ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము నివ్వగల మహామంత్రమేది**

హరేరామ, హరేరామ రామరామ హరేహరే
హరేకృష్ణ, హరేకృష్ణ, కృష్ణకృష్ణ హరేహరే

**7. ఎవరు హరినామ స్మరణ చేయుటకు తగిన అర్హులు**

శ్లో॥ తృనాదపిసునీచైన తరోరపి సహిష్ణునౌ
అమానినా మాన రేన కీర్తనేయ: సదాహరి:

తా॥ వినమ్రమై వంగెడి గడ్డిపోచకంటె వినయము కలవాడు, వృక్షము వలె సహనము గలవాడు, తన గౌరవమును లక్ష్యముచేయక ఇతరులను గౌరవించెడివాడు, సదాహరినామ స్మరణ చేయుటకు తగిన అర్హత గలవానిగా చెప్పవచ్చును.

**8. నిరాకార రూపము, సాకార రూపములో నుండుట ఎట్లు పొసగును ?**

జలము మంచు రూపమున ఘన పదార్థముగా, నీటి రూపమున ద్రవ పదార్థముగా నుండునట్లు భగవంతుడు సాకారరూపమునందు, నిరాకార రూపమునందును ఉండగలడు. భగవంతుడు తన ప్రియభక్తులు ధ్యానించుట కనుగుణముగా సాకారరూపము దాల్చును. వాయువునకు రూపము లేక పోయినను సుడిగుండము రూపమున గోచరించునట్లు భగవంతుడు సాకారరూపము దాల్చును.

**9. గుణగణములు కీర్తించుట ద్వార, దు:ఖములు, వాంచలను పారద్రోల వచ్చును కదా?**

అవును కేవలము భక్తియోగమునే అనుసరించవచ్చును. భగవంతుని పాదపద్మములయందు మనసు లగ్నము చేయుట ద్వార జీవితము నందలి వాంచలను దు:ఖములను పారద్రోలవచ్చును.

**10. భక్తి ఎన్ని రకములు**

1. పరాభక్తి 2. అపరాభక్తి 3. సకామభక్తి 4. నిష్కమభక్తి 5. వైరభక్తి

1. పరాభక్తి యందు భక్తుడు సర్వజీవుల యందును సర్వత్రా తన ఇష్టదేవతనుగాంచును. తైలదారవలె నిరంతరము అతని మనస్సు భగవంతుని పాద పద్మముల యందు లగ్నమైయుండును. అతడు విశ్వప్రేమతో అందరిని గాడాలింగనమొనర్చును. సమస్త విశ్వమును విశ్వబృందావనమువలె చూచును.

2. అపారభక్తి యందు భక్తుడు తన ఇష్ట దేవత యొక్క విగ్రహమును ఆరాదించును. ఇతర శాస్త్రీయమైన విధానసములో పూజించు ఆరాదించును.
3. సకామభక్తి యందు భక్తుడు తన వాంఛా పరిపూర్తికి అనగా ధనము, పుత్రుల కొరకు, లౌకిక విజయములకొరకు, వ్యాదుల నిర్మూలన కొరకు



భగవంతుని ఆరాధించును. ఫలితమును వాంచించి ఆరాధించుటను సకామభక్తి అందురు.

4. నిష్కామభక్తి యనగా భక్తునికి ఫలితముల యందాసక్తిలేదు. ఇతనికి కేవలము భగవంతుడే గమ్యము. ఇతడు దేవుని ప్రేమకొరకై ఆరాదించును.

5. వైరభక్తి : ఉదా: రావణ, హిరణ్య, కంస

**11. భక్తి నవ విధములు**

శ్రవణం, స్మరణం, కీర్తనం, వందనం, పాదసేవనం, అర్చనం, దాస్యం, సఖ్యం,ఆత్మనివేదనం.

**12. స్నేహము, ప్రేమ, శ్రద్ధ, భక్తి యందలి వ్యత్యాసములు ఏవి?**

1. తనకంటే చిన్నవారి యెడల, ఇరుగు, పొరుగు, వారియెడల, స్నేహితుల, యెడల ప్రదర్శించెడి వాత్సల్యము స్నేహమందురు.
2. తనతో సమానమైన భార్యయెడల ప్రదర్శించెడి వాత్సల్యమును ప్రేమ యందురు.
3. తనకంటే పెద్దవారైన తల్లితండ్రుల యెడల ప్రదర్శించెడి వాత్సల్యమును శ్రద్ధ అందురు.
4. భగవంతుని ప్రేమించుటయే భక్తి.

**13. భక్తిలో భావనలు ఎన్ని ?**

1. శాంత భావము 2. దాస్యభావము

3. సఖ్యభావము 4. వాత్సల్యభావము

5. మాధుర్యభావము

**14. ప్రపంచములో ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వలేక పోవడానికి కారణమేమి ?**

మాయా ప్రభావం వలన

**15. భక్తిలో చతుర్విధములైన స్థాయిలు ఏవి?**

1. మృధుభావన 2. మధురమైన ప్రేమ 3. ఉద్వేగపూరితమైన ప్రేమ
4. ప్రజ్వలించెడి ప్రేమోద్రేకము. ఇవి భక్తి యందలి సోపాన క్రమములు.

**16. భక్తియందు పంచ వర్గములకు చెందిన ఆరాధనలేవి ?**

1. భూతప్రేతములను పూజించుట 2. ఋషులను, దేవతలను, పితృదేవతలను, పూజించుట, 3. అవతారములను పూజించుట 4. నిర్గుణాకారమును పూజించుట 5. సగుణాకారమును పూజించుట ఇవి ఐదు వర్గములకు చెందిన ఆరాధన విధానములు.

**17. భక్తిలో చతుర్విదములైన ముక్తులేవి ?**

1. సాలోక్యము 2. సామీప్యము 3. సారూప్యము 4. సాయుజ్యము.

సాలోక్యమనెడి ముక్తిలో భక్తుడు ఈశ్వరుని కైలాసములో లేక శ్రీ మహావిష్ణు నివసించెడి వైకుంఠము నందు నివసించును.

సామీప్యమనెడి ముక్తిలో భక్తుడు భగవంతుని సేవకునివలె అతి సమీపమున నుండును.

సారూప్యమనెడి ముక్తిలో భక్తుడు రాజుయొక్క సోదరుడు, కుమారునివలె భగవంతునితో సమానమైన ప్రతిపత్తి కలిగి యుండును.

సాయిజ్యమనెడి ముక్తిలో భక్తుడు నీటి యందలి ఉప్పువలె భగవంతునిలో ఐక్యమగును.

**18. ప్రేమ శాశ్వతమా ?**

పవిత్రమైన దివ్యప్రేమ శాశ్వతమైనదే, పవిత్రప్రేమయే భగవంతుడు, భగవంతుడే పవిత్రప్రేమ.

**19. భక్తియోగమును సాధనచేయుట యెట్లు?**

భక్తి యోగమునందాచార్యులైన మహాత్ములు భగవంతుని పొందుటకు కొన్ని విధానములు ఉపదేశించినారు. అందు మానవుని యొక్క సామాన్యప్రేమ. హృదయమునందు అంతర్గతమైన అభివృద్ధిని చేకూర్చువిధముగా మలుపబడినది. అవి వాత్సల్యభావము. (భగవంతుని కుమారుని వలె ప్రేమించి సేవించుట) సఖ్య భావము (దేవుని తన స్నేహితునివలె భావించి సేవించుట) దాస్య భావము (దేవుని సేవకుని వలె మెలిగి సేవించుట) శాంత భావము (భగవంతుడు తన హృదయాంతర్వాసి యైనట్లు భావించుట) ఇట్టిభావాలతో ధ్యానించుట మొదలగునవి.



వీనిలో, నీలో సహజముగనున్న భావములను గ్రహించి ఆ విధానములను అనుసరించుము. నీ దైనందిన జీవితములో నీ పుత్రుని, స్నేహితుని, గురువును, ప్రేయసిని లేక ఇతరులను ఎవరిని ఎక్కువ వాత్యల్యముతో చూతువో ఆ భావముతో పూజింపుము. నీవు పూజించెడి వానిని దేవుని అంశగా భావించుము. ఈ అనంతమైన సృష్టిలో కేవలము భగవంతుని మాత్రమే సేవించు చున్నట్లుగా భావించి తదనుగుణముగా వర్తించుము. ప్రతి వ్యక్తిని భగవంతునిగా భావించుము. ప్రతి జీవియందు, జంతువుల యందు కూడ భగవంతుని దర్శించి, ఓ ప్రభూ ఈ సర్వజీవుల యందు నిన్నే దర్శించుచున్నాను. అని మానసికముగా నమస్కరించుము.

ఉదయము సాయంకాలము సమయములందు ధ్యానము చేసి మిగిలిన సమయమునందు "నేను నీవాడినే" నా సర్వము నీవే, నీ ఇచ్చయే నేరవేరునుగాక అనెడి శరణాగతి భావముతో నుండుము. ఆ విధముగా నీవు భగవంతుని యందు ఉదాత్తమైన భక్తిని పెంపొందించుకొనగలవు.

అపుడు భగవంతుడు నీయందంతర్గతముగ నుండి నీకు సహకరించును. ప్రతిదినము నామ జపము, సంకీర్తన ధ్యానముల యందు నియమము తప్పకుము.

**20. భక్తునికి ఉండవలసిన ముఖ్యమైన లక్షణములేవి? వాటిని పెంపొందించుకొనుట యెట్లు?**

నైతిక పరిపక్వత యనెడి సుగంధమునుండి భక్తి జనించును. భగవంతుడు భక్తుని హృదయమునందు అదిష్టించినచో, అతనితో దర్మము ప్రవేశించును. అప్పుడు ధార్మికతయే అతని తత్వము అగును. వెలుగు ఉన్నచోట దుర్గుణములు ప్రవేశించలేవు. తీవ్రమైన ఆత్మ విశ్లేషణములను గ్రహించవచ్చును. వాటి నిర్మూలనకై సద్గుణములపై ధ్యానించుము. నీవు ధ్యానము చేయునపుడు నీలో సుగుణములకు ఆధారమై సమగ్రతకు నిలయమైన భగవంతుడు నీ హృదయమున పరివేష్టించి, దైవలక్షణముల ప్రభావముతో నీ వ్యక్తిత్వమును ప్రాపంచిక వ్యవహారములందు ఆ దుర్గుణములు మాటి మాటికి వదలిపోవునట్లు ప్రయత్నించుము. ఆ విధముగ నీవు దైవీ గుణములలో ప్రకాశించగలవు.

**21. దైవ దర్శనమునకు సులభమైన మార్గముయేది ?**

నిరంతరము జపము చేయుటయే ఇందుకు సులభమైన మార్గము. నీ ప్రతి అణువునందు భగవంతుని నామముతో నింపుము. ప్రతి నామ రూపముల

యందు భగవంతుని గాంచుము. అహంకారము తొలగించి రాగద్వేషములను నిర్జించుము.

శ్రద్ధలేని వానికి ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గము కత్తిపైన నడకవంటిది. శ్రద్ధ, భక్తి విశ్వాసములతో భగవంతుని పాదపద్మముల కడ శరణాగతుడైన వానికి ఈ మార్గం పూలపాన్పు వంటిది.

**22. ఈశ్వరుని పై ధ్యానించుటెట్లు?**

మానసికముగా నీ మనసును ఈశ్వరుని పాదపద్మములపై లగ్నముచేయుము. అచ్చటినుండి నీ మనసు వారి భస్మముపై, డమరు, త్రిశూలము, మెడలో నాగేంద్రుడు, త్రినేత్రము, చంద్రవంక మరియు శిరసున గంగ వరుసగా మరల్చి, తదుపరి తిరిగి పాదపద్మములపై నుంచుము. ఇదే విధానము మరల మరల పవిత్రభావముతో అనుసరించుము.

## 2. పంచకోశ విద్య

1. అన్నమకోశము 2. ప్రాణమయకోశము 3. మనోమయ కోశము
4. విజ్ఞానమయకోశము 5. ఆనందమయకోశము

ఈ అయిదు కోశములు ఆత్మకు ఆవరణములై యున్నవి.

### 1. అన్నమయకోశము

ధరణి యందున్న మనుజుడు ఓషధములను భుజించిన రసము, స్త్రీయందు రక్తమై పురుషుని యందు రేతో రూపమై యుండును. స్త్రీ పురుష సంయోగమువలన, శుక్ల, శోణితములు గూడి, స్త్రీ గర్భమందు పిండమగుచున్నది. ఈ పిండము కొన్ని దినములకు ఆపాదమస్తక పర్యంతము సర్వావయవములు. నవరంధ్రములు గలిగి మానవాకృతియై తొమ్మిది, పదవ మాసములందు భూమిపై జన్మించును. జన్మించినతోడనే తల్లిచనుపాల వలనను తర్వాత అన్నరసమువలనను దేహమునుపెంచి బాల్య, యవ్వన వార్ధక్యములనెడి అవస్థలను అనుభవించి మళ్ళీ మరణించును. మరియు జన్మించును. ఇందువలననే దీనిని అన్నమయ కోశమని అందురు. ఇట్లు అన్నమువలన వృద్ధిపొంది నానాదుర్గంధ యుక్తమైనట్టి, నశ్వరమైనట్టి ఈ ధేహము తామనువారు మూర్ఖులే గదా? ఈశరీరమును వివిధాలంకారములతో అలంకరించి ఆయురారోగ్యైశ్వర్యాభి వృద్ధిపొందవలెననియు శరీరము శుద్ధికావలెననియు



ఇదే తమయొక్క పురుషార్థమనియు దెలిసి అజ్ఞానులు మోహకూపమున బడి ఓలలాడుచుందురు. ఇట్టి దేహాత్మ వాదులను జూచి జ్ఞానులు పరిహసించు చుందురు. నిత్యసాక్షియైన ఆత్మకు దేహసంగమెచ్చటనుండి వచ్చెను. ఆత్మ సర్వవ్యాపకుడై దేహమునకు సాక్షిగా యున్నాడు. విచారణచేసినచో దేహము స్వప్నరీతిగాయున్న దనియు, స్వప్రకాశుండై యున్నాడనియు తనకు తానే తెలియును. మరియు అన్నము వలననే. పంచభూతములు,దిశలు, పర్వతములు సాగరములు, దేవతలు, మానవులు, రాక్షసులు, జన్మించిరనియు, అన్నమే ప్రాణము. అన్నమే జీవుడు. అన్నమే బ్రహ్మము. సకలము అన్నము వలననే ఉత్పన్నమైనదనియు అన్నమునకు వ్యతరిక్తముగా అన్యపదార్థములేదని కొందరు పలుకుదురు. అయితే అన్నమే బ్రహ్మమైనపుడు భుజించిన అన్నము రూపాంతరముపొందుటెందుకు. అన్నమువలననే జనింతురనిన యోగులు యేండ్ల పర్యంతము అన్నములేకనే తపస్సు చేయుచుండుటెట్లు కనుక అన్నము బ్రహ్మముగాద. సాపిగానుండు నీవే బ్రహ్మము. దేహమే ఆత్మయను మాట సరికాదు. ఎందుకనగా దేహము నాశనమునకు కారణమైయున్నది. దేహమే బ్రహ్మమైనపుడు బ్రహ్మానందమున తన్మయుడై యుండు కాలమున, దేహ స్ఫూర్తి యెచ్చటకేగెను. గనక దేహము బ్రహ్మంగాదు. ఈ దేహమునకు సాక్షిగా నుండెడి నీవే బ్రహ్మము.

### 2. ప్రాణమయ కోశము

వాక్కు, పాణి, పాదము పాయూవస్థలనెడు, ఈ యింద్రియములందు ప్రాణ అపాన వ్యాన, సమాన, ఉదానములనెడి పంచప్రాణములు భుజించిన అన్న ప్రానాదులను సమముగా పంచి దేహము వృద్ధి చేయుచున్నది. గనుక ప్రాణమును రక్షించుకొనుటయే ముఖ్యధర్మమనియెడి మూర్ఖులను జూచి జ్ఞానులు నవ్వుచున్నారు. ప్రాణమే పంచ భూతములు, మేఘములు, దిశలు, గర్జన ద్వీప సాగరాదులు, జగము సకలము ప్రాణముల వలననే యగుచున్నవి. గనుక ప్రాణమే బ్రహ్మమని కొందరు పలుకుచున్నారు. అట్లు ప్రాణమే బ్రహ్మమైనపుడు వాయువు జనించి ఆ తిత్తియు జ్ఞానపూర్ణమై చలనమెందుకు లేకయుండును. మరియు యోగులు శ్వాసము నిరోధించి కుంభకముజేసినపుడు ప్రాణమెచ్చట కేగెను. గనుక ప్రాణమునకు సాక్షియైన ఆత్మ బ్రహ్మముగాని జడమైన ప్రాణము బ్రహ్మము గాదు.

### 3. మనోమయ కోశము

శ్రోత్రాది జ్ఞానేంద్రియములతోయుక్తమై ఆయాయింద్రియములద్వార విషయముల నవలోకించి సంశయముబొందుచు సుఖ దు:ఖ యిచ్ఛాశక్తి రూపములో యుండునదే మనోమయకోశము మరియు దీనివలన లాభమో నష్టమో సుఖమో దు:ఖమో యని సంశయముతో మనస్సు యుడుకుచుండును. కొంతకాలము జ్ఞానమందు కొంతకాలము అజ్ఞానమందు కొంతకాలము ధ్యానమందు ఇట్లు ప్రతియొక్క దానియందును సంచరించుచు నొకదానియందును స్థిరము నొందక మర్కటము రీతి నటించు చుండును మరియు నా భార్యబిడ్డల గతి నేను పోయిన తరువాత యేమగునో నా సంపద ఎవరిపాలగునో నని సంశయముతో మనస్సు చింతించుచుండును.

ఈ మనస్సునకు చంద్రుడు అధిదేవత మరియు మనస్సే సృష్టి స్థితి లయములకు కారణమనియు మనస్సువలననే కామము ఇంద్రియము తత్త్వము మొదలైన పదార్థములు జనించెననియు దేవ, కిన్నెర, సిద్ధి కింపురుష, గరుడ గంధర్వాసుర, పశు, పక్షి, స్థూల, సూక్ష్మము మొదలైనవన్నియు మనస్సు వలననే యుత్పన్నమైనవి. పురగ్రామ, సదన గృహము, అంగళము, తపము మొదలైనవన్నియు మనస్సువలననే కలిగినవి. మనస్సే మంత్రము, యంత్రము. బ్రహ్మమెట్లు నిరాకారమైయున్నదో అదేరీతి మనస్సునూ యున్నది. గనుక మనస్సునకు బ్రహ్మమునకు భేదములేనది శృతులు జెప్పుచున్నవి. గనుక మనస్సే బ్రహ్మమని కొందరనుచున్నారు. అట్లు మనస్సే బ్రహ్మమైనపుడు మనస్సునకు సంశయమెందుకు, ప్రతిక్షణమున కొక యాలోచనెందుకు. ఆత్మ, కళ మనస్సున ప్రతిబింబించినపుడు మనస్సుకు చేతన మగునే గాని వస్తుత: మనస్సు జడము. అట్టి జడమగు మనస్సే బ్రహ్మమైనపుడు యోగులు మనోలయముజేసి బ్రహ్మానందమందుండునపుడు మనస్సు యెచ్చటనున్నది, గనుక మనస్సు బ్రహ్మము కాదు. ఈ మనస్సుకు సాక్షియైన ఆత్మయే బ్రహ్మము.

### 4. విజ్ఞాన మయకోశము

శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షు, జిహ్వ. ఘ్రాణములనెడి పంచేంద్రియములతో గూడి మనస్సును నియమించుచుండును. కర్తృత్వ భోక్తృత్వమే దీని ధర్మము పరలోక గమనాగమనమే దీని కర్మము. ఊహవలన నిశ్చయించుటే దీని సామర్థ్యము. ఆత్మకు అద్దము రీతి యెదుటనే యుండును. ఆత్మ దీని ద్వారముగ



ప్రకటమగుచున్నది. దీనినే విజ్ఞానమయ కోశమందురు. మంత్రోపాసన, యాగము దేవతాపూజా మొదలైన కామ్యములను జేసినపుడు ఇది ఆత్మను మరచి యాయా ఫలములవలన స్వర్గాదులకు బోవుచు, తిరిగి వచ్చుచుండును. మనస్సుకు సంశయమైనప్పుడు ఇది అవును కాదనియు నిశ్చయము జేయుచుండును. మరియు త్రిమూర్తులు ఇంద్రాది దిక్పాలకులు పంచభూతములు మొదలైన వన్నిటియందు విజ్ఞానమే యున్నది. ఈ విజ్ఞానమే బ్రహ్మమని శృతియు జెప్పుచున్నది. తత్త్వార్థము త్రిశక్తి, త్రిగుణము కైలాసవైకుంఠాదులు, జనసమూహము, యోగములు, చిత్రములు, సకల పదార్థములు విజ్ఞానమనియు ఆ విజ్ఞానమే బ్రహ్మమని కొందరనుచున్నారు. స్వత: తాను జడమైయుండి దృశ్యమే ప్రతిష్టయైయుండెడు మాయాకల్పిత విజ్ఞానము తన్నుతాను తెలియదు. గనుక బ్రహ్మమెట్లగును. యోగియు బ్రహ్మసాక్షాత్కారుండై నిర్గుణుండై కూర్చున్నపుడు బుద్ధి యెక్కడబోయెను. దర్పణమందు సూర్యుడు ప్రతిబింబించునపుడు దర్పణమే సూర్యునిరీతి కనబడినను దర్పణము సూర్యుండగునా, అట్లే ఆత్మ బుద్ధియందు ప్రతిబింబించినపుడు బుద్ధి ఆత్మయగునా, దర్పణము, ముఖము నవలోకించుటకు యోగ్యమగునట్లు ఆత్మ సమిపమునందు బుద్ధియు దర్పణము రీతిగానున్నది గనుక బ్రహ్మముగానేరదు. దీనికి యధిష్టానమైన ఆత్మయే బ్రహ్మము.

### 5. ఆనందమయకోశము

జాగ్రత్స్వప్నావస్థలందు వ్యాపారమునుజేసి అలసటపొందిన యింద్రియములతోకూడుకొని జీవనోపాధియైన అంత:కరణవృత్తి ఆవిద్యామనస్సుతో గూడియే సుషుప్త్యావస్థయందులీనమై జనులకు చెప్పుటకు రానట్టి యేనిద్రాసుఖముగలదో దానికి ఆనందమయకోశమనిపేరు.

సర్వదేవతలు తత్వములు సర్వ సురాసుర, నర, పశు, పక్షి, క్రిమి సకల శృతి, స్మృతులు, మంత్ర శాస్త్ర నిగమాగమములు సంశయము నిశ్చయము త్రిపుటి సర్వపదార్థము లచ్చటనే యణుగును. సకల పదార్థములణగినను నిదియొకటియే నిర్భయమై మిగులుచున్నది. గనుక ఆనందమయకోశము బ్రహ్మమని కొందరనుచున్నారు.

ఇదే బ్రహ్మమైనపుడు సుషుప్తియందు మాత్రము కనబడి మిగతాకాలములందున కనబడక యుండును యెందుకు? దీనియందు

యేమియు కనబడుటలేదు. సర్వములయమై యున్నదని బ్రహ్మమందువా ?

అట్లైన రోగ బాధవలన మూర్ఛితుండైనవాడును పరబ్రహ్మముకావలెను. యోగిసమాధి కాలమున సుషుప్తి యెక్కడకు బోయెను. ఆకాశమందుండెడు సూర్యుడు నిష్కలుండైనను తనయందు మేఘములు వ్యాపించి యణగునట్లు, ఆత్మకు ఇది అడ్డమై జ్ఞానమువలనయణగుచున్నది. అగ్నియందు పుట్టినపొగ అగ్నినే మూయునట్లు ఇది ఆత్మయందు కలిగి ఆత్మనే యావరించుచున్నది. కాని ఆత్మకు యిది వ్యాప్తి గానేరదు. సూర్యునికి రాహు అడ్డము వచ్చిన సూర్యునికెట్లు కళంకములేదో అట్లే ఆత్మకు దీని సంబంధములేదు. గనుక ఆనందమయకోశము బ్రహ్మముకాదు. దీనికి సాక్షిగానుండెడు ఆత్మయేబ్రహ్మము.

## 3. మనస్సు

మనస్సు యనగా సంస్కారముల సమూహము, మనోవృత్తుల అలవాట్ల సంపుటి. మనస్సు మూడు గుణములతో అనగా సత్వగుణము, రజోగుణము, తమోగుణము వీనితో నిర్మితము. మనస్సు అన్ని అవయవముల యొక్క కూడిక. మనస్సు అనగా ఆత్మబలము. మనస్సు ద్వారా భగవంతుడు విశ్వముగ వ్యక్తమొందును. మనస్సు సూక్ష్మ పదార్థముతో నిర్మితము. అది సూక్ష్మశక్తి. సంస్కారములు, ఆలోచనలు, వాసనలు (కోరికలు-ప్రవృత్తులు) తృష్ణలు వీటి మూటయే మనస్సు. మనము భుజించేడి ఆహారపదార్థము వలననే లభించును. మనము భుజించెడి ప్రతి ఆహారపదార్థము యొక్క స్థూల అంశము వలన మలమూత్రములగును. సూక్ష్మ అంశము వలన రక్తము, రసము, మేధస్సు, శుక్లము అగును మరియు అతి సూక్ష్మ అంశము (అణుఅంశము) వలన మనస్సు అగును. మనస్సు సంవేదనా సంకల్ప ఇంద్రియము. మనస్సుకు రాగద్వేషములు ప్రాణము వంటిది. ఈ రాగద్వేషములనేడి ప్రవాహమును అరికట్టినచో మనస్సు నశించును. ఆత్మ మనస్సునకు ద్రష్ట సాక్షి. మనస్సుకు స్వతంత్రమైన సత్తాలేదు. ఆత్మ యొక్క ఆదేశానుసారముగ పనిచేయవలయును. మనస్సు నపుంసక లింగము. అది విషయములలో జిక్కి సుఖ దు:ఖములను పొందుచుండును. ప్రాణము అనెడి అంతర్ జీవశక్తి మనస్సుపై స్పందించినప్పుడు సంకల్పములు సృజించును. మనస్సునకు బీజము అహంకారము. అనగా “నేను” అనెడి భావము.



**మనోవికారములు :-**

జ్ఞానేంద్రియము లొనర్చు ఐదు పనులను మనస్సు చేయగలరు. మనస్సులో సత్వము, రజస్సు, తమస్సు అనేడి త్రిగుణములు గలవు. కామము, క్రోధము లోభము, అసూయ, గర్వము, మోహము, అహంకారము, రాగద్వేషములు. ఇవి మనస్సు నందలి అలలు. అన్ని కోరికలు నశించినపుడు ఎన్నడు విశ్రాంతి ఎరుగని మనస్సు ప్రశాంతమగును. స్వార్థ రహితసేవ, భగవన్నామ జపము, సధాచారము, ధ్యానము వీనిచే మనస్సు శుద్ధి యగును. సత్వముతో నిండిన మనస్సు శుద్ధ మనస్సు. రజస్సు, తమస్సులతో నిండిన మనస్సు అశుద్ధ మనస్సు. మనస్సు దేనిని గురించి తీవ్రముగా సంకల్పించునో అది దాని ఆకృతిని దాల్చును. నీవు ఎట్లు భావింతువో అట్లు అయ్యెదవు. ఇది జాగ్రదవస్థలో మనస్సు మెదడులో విశ్రమించును. స్వప్నావస్థలో అది కంఠమున విశ్రమించును. గాఢ నిద్రలో అది హృదయమున విశ్రమించును. నీ ఆత్మకు నీ దేహమునకు మధ్యనుండు విభజించు (గోడ) కుడ్యము మనస్సు. మనస్సు సైన్యాధిపతి. ఇంద్రియములు సైనికులు, అహంకారము, లోభము, కామము, క్రోధము, మోహము, మదము, మాత్సర్యము మొదలగునవి మనస్సు యొక్క అనుచరులు. మానవుడు తన మనస్సుతో వినును, తన మనస్సుతో కనును. మనస్సును ఒక బిందువుపై నిలుపుటను లేక లగ్నము చేయుటను అభ్యాసము అందురు. ఇదియే యోగాభ్యాసము.

**మనోనిగ్రహము :-**

నీవు అభ్యాస వైరాగ్యములచే మనస్సును నిగ్రహించవచ్చును. వైరాగ్యము అనగా ఇంద్రియ భోగముల యెడ ఆసక్తి లేకుండ, ఎటువంటి ఆధ్యాత్మిక అభ్యుదయము సాధ్యము కాదు. అశుద్ధ మనస్సును, శుద్ధ మనస్సుతో నిర్మూలించుము. బలవంతముగా అశుద్ధ సంకల్పములను పారద్రోలుటకు యత్నింపకుము. నీ ప్రయత్నము ఇనుమడించుకొలది, ఇనుమడి తిరిగి వచ్చును. దీనిని తృణీకరింపుము. మనస్సును దివ్యసంకల్పములతో నింపుము. అశుద్ధ ఆలోచనలు వాటంతట అవే క్రమేణా అదృశ్యమగును. ఉగ్రపద్ధతులను అనుసరించి మనస్సును నిగ్రహించుటకు యత్నింపకుము. నీవు నీకృష్టముగా నిరాశతో అపజయముగాంతువు. పరీక్షితమైన నిపుణమైన పద్ధతులను వాడుము.

నీవు మనస్సును సులువుగ నిగ్రహింపగలవు. మూడు సంవత్సరముల వరకు ప్రత్యేక ఒకే రకమైన సాత్విక ఆహారము గైకొనుము. అప్పుడు మనస్సు సత్వముగా మారును.

**మనస్సు బంధమునకు కారణము:-**

మనస్సు సంసారమునకు విశ్వసరిణికి మూలము. అది ఈ ప్రాపంచిక జీవనమునకు ఆలంభనము. కోరిక అనునది ఇందనము. సంకల్పము అనునది అగ్ని. కామేంధనమును తొలగించినచో సంకల్పాగ్ని అపుడే ఆరిపోవును. మనస్సు సాత్వికముగా, ప్రశాంతముగా, పరిశుద్ధముగా నున్నప్పుడు నీకు అంత:జ్ఞానపు క్షణిక మెరుపు కలుగును. మనసు ప్రాణము అన్యోన్య ఆశ్రయములు. మనస్సునకు బాహ్య ఆచ్ఛాదనము ప్రాణము. ప్రాణము ఎక్కడ యున్నదో అక్కడ మనస్సు యుండును. మనస్సు ఎక్కడ యున్నదో అక్కడ ప్రాణము యుండును. మానసిక కర్మలు నిజమైన కర్మలు. సంకల్పము నిజమైన కర్మ. పనిలో మార్పే మనస్సునకు మార్పు. మనస్సు ద్వార పాలకుని వంటిది కూడ. మానసిక కర్మాగారములోనికి, మానసిక రాజ మందిరములోనికి ప్రవేశించుటకు ఒక్క సమయమున ఒక్క సంకల్పము మాత్రమే అనుమతించును.

మనస్సు ఆత్మ నుండి జనించిన ఒక శక్తి. ఈ మనస్సు ద్వారానే ఈశ్వరుడు తన్ను తాను వివిధ నామ రూపములతో కూడియున్న యీ విశ్వరూపమును వ్యక్తీకరించుకొనెను. మనస్సనగా అనేక సంకల్పములు మరియు అలవాట్లల మూట. నీవు చూచెడి ప్రతి పదార్థమున్నూ, రూపము గాను, వస్తువు గాను, రూపొందినది మనస్సు మాత్రమే. మనస్సు సృజించును సంహరించును. ఉన్నతి పొందిన శుద్ధ మనస్సు (Higher mind) అశుద్ధ మనస్సు (Lower mind) ను వశపరుచుకొనగలదు. దూర శ్రవణము, మనస్సులో గల విషయమును చెప్పుట. హిప్నొటిజం, మెస్మరిజం, దూరము నుండియే రోగనివారణ చేయుట. ఇట్టివే తదితర సంబంధిత శాస్త్రములు మొదలగునవి. ఈ సత్యమును చాటుచున్నవి. భూలోకమున మనస్సొక మహాశక్తి. మనస్సును వశపరచు కున్నందు వల్ల సర్వశక్తులు లభించును.



**సంకల్ప శక్తి ప్రారబ్ధమును మార్చి వేయుట :-**

మానవుడు సంకల్ప భీజమును నాటి కర్మయను ఫలితము పొందును. అభ్యాస బీజముచే శీలమనెడి ఫలమునొందును మరియు శీలమనెడి బీజమును నాటి అదృష్టమనెడి ఫలితమునొందును. మానవుడు తన యొక్క ప్రారబ్ధమును అనగా అదృష్టమును తన స్వయంకృతములగు కర్మల వలననే నిర్మించుకొనును. కావున తన యొక్క ప్రారబ్ధమును తానె మార్చుకొనుటకు సమర్థుడై యున్నాడు.

**మనస్సే శరీరముగా రూపొందును:-**

ఇంద్రియములతో కూడియున్నట్టి ఈ పంచ భౌతిక శరీరము మనస్సు కంటే వేరుకాదు. ఈ మనస్సే ఎల్లవేళలయందును దేహమునే భావించును. దేహరూపమునొంది దాని యందు బంధింపబడి దానిచే కలిగినట్టి భాదలననుభవించుచుండును. ఈ భౌతిక శరీరము మనస్సున కొక కవచము వంటిది. మనస్సే తన యొక్క విలాసార్థ మీ శరీరమనెడి భవనమును నిర్మించుకొనెను. ఈ మనస్సే తన యొక్క శక్తిని వ్యక్తపరిచి పంచ జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా నానా ప్రకారములగు అనుభవముల నొందుచున్నది. మన యొక్క సంకల్పములు నిశ్చయములు మరియు మానసిక వికారములే శరీర రూపముగా పరిణమించి, మన కండ్లకు ప్రతీతమగుచున్నది. మనస్సే దేహములన్నింటికి మూలకారణమైయున్నది. నీరు లేకుండ పుష్పవాటిక యొక్క అస్తిత్వమెట్లు మిధ్యామాత్రమై యున్నదో అట్లే మనస్సు లేకుండా దేహము యొక్క అస్థిత్వము మిధ్యామాత్రమై యున్నది. ఇది దేహము నందన్నింటి కంటెను మిన్నయైనది. ప్రాపంచిక వ్యాపారము, క్రియాకలాపములన్నింటికి ఇది మూలభూతమైయున్నది. ఒక వేళ స్థూలదేహము నశించునేని తక్షణమే ఈ మనస్సు తనకిష్టమైనట్టి కొత్త శరీరమును దాల్చును. మన యొక్క ఉనికి మన యొక్క బుద్ధికి గోచరము కాజాలదు.

సర్వసాధారణముగా జనులందరి యొక్క మనస్సులు దేహమునందు బంధింపబడియుండును. అట్టి వారు దేహ సంరక్షణమే సర్వస్వమని భావించుచు అన్నమయకోశ మందే పడియుందురు. ఇట్టి మనస్సు ఉన్నత స్థితి నొందుట దుర్లభము. కావున బుద్ధియనెడి విజ్ఞానమయ కోశము నార్జించి మనోమయ కోశమనెడి మనస్సును జయించుటకు ప్రయత్నించుదువేని నీవు ప్రజ్ఞావంతుడవు

కాగలవు. ఈ దేహము నేననెడి తప్పుటభిప్రాయమే, నీ చెడుగుడులన్నింటికిని మూలకారణమైయున్నది. ఈ తప్పుడు భావన చేతనే నీవు దేహముతో తాధాత్మ్యము నొందితివి. ఇదియే "దేహ ద్యాస" అనబడును. దీని మూలమున దేహాభిమానము మమతలు మొలకెత్తును. వీటి మూలముననే నీవు భార్యాపుత్రులు, బంధుభాంధవులు, గృహపరివారములచే సంబంధము దు:ఖ పరంపరలకు కారణమై జనన మరణావస్థల నొందు గతి మనకు దాపురించుచున్నది.

**ఏకాగ్రతచే మానసిక శక్తి చేకూరును:-**

మానసిక శక్తికి హద్దుల్లేవు. మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రతననుసరించి మానసిక శక్తిని పొందవచ్చును. లౌకిక జనుల మానసిక కిరణములు నలుమూలల చేదరబడియుండును. దానిచే మానసిక శక్తి నానాప్రకారములుగా దుర్వ్యయమగుచున్నది. ఇట్లు నలువైపుల చెదరబడి యున్నట్టి మానసిక కిరణములు ఏకత్రీతమొనర్చి వాటిని ఈశ్వరుని వైపు మరలింపజేయుటే "ఏకాగ్రత" అని యనబడును. ఆసక్తి ఎంతకెంతకు వృద్ధియగుచుండునో, ఏకాగ్రత కనుకూలమైనది. క్రమక్రమముగా ఏకాగ్రతకై ప్రయత్నించుము. ఏకాగ్రతకై బ్రహ్మముహూర్తము నందు నియమిత సమయములో, నియమిత స్థలము నందు కూర్చొని అభ్యసించుము. బ్రహ్మ చర్యము, ప్రాణాయామము, వాంచారాహిత్యము, అనవసర కార్యనివృత్తి, వైరాగ్యము, మౌనము, ఏకాంత వాసము, ఇంద్రియ నిగ్రహము, జపము, క్రోధము, శమము, వార్తాపత్రికలు, నవలలు చదువకుండుట, సినిమాలు చూడకుండుట, ఇవన్నియు ఏకాగ్రతను వృద్ధి చేయును. అధికమైన శారీరక పరిశ్రమ, అత్యధిక సంభాషణము, అధికముగా భుజించుట, లౌకికులతో ఎక్కువగా కలిసియుండుట, అత్యధికమగు ఇంద్రియలోలత్వము, ఇవియన్నియును ఏకాగ్రతకు విఘ్నకారకములైయున్నవి.

**మనస్సు యొక్క ప్రభావము - స్థితిగతులు:-**

మనోవ్యాకులము గలవారు అట్టిచింతా క్రాంతములగు సంకల్పములనే ఇతరుల నుండి లేక భౌతిక వాతావరణము నుండి తమలోని కాకర్శించుకొందురు. ఇక ధైర్య సాహసములు గల అట్టి ప్రసన్నవదనులు అట్టి స్వభావములు గల వారినే తమవైపుకాకర్షించుకొందురు. వారెల్లప్పుడు తమ ప్రయత్నములలో విజయమునే సాధించుచుందురు. నిరాశ, కోపము, ద్వేషము



మొదలగు దుర్గుణములు కలవారితరులను బాధించుచుందురు మరియు ఇతరుల యందీ భావములను ప్రవేశింపజేసి వారి యందు దుష్టవాసనలను జనింపజేయుదురు. ఇట్టి వారిచే ప్రపంచమునకు మిక్కిలి హాని కలుగును. ప్రసన్న వదనులు, ఆనంద హృదయులు సంఘమునకు శ్రేయస్సును కలుగజేయుదురు. అట్టివారు ఇతరులకు ఆధ్యాత్మిక మార్గమునందున్నతిని కలిగించి వారిని సంతోషాంతరంగ హృదయులను గావింతురు. నీలో చింత ద్వేషము, వ్యాకులత మొదలగు దుర్భావములున్నప్పుడు ఇతరుల మధ్యకు వచ్చుట సహించకుము. దీనిచే నీలోని దుర్భావము లితరులకు సోకును.

**సంకల్పము ప్రపంచమంతట పరివేష్టించి యుండును:-**

సంకల్పము మనస్సును విడిచిపెట్టి ఇటునటు తిరుగుచుండును. సంకల్పము మంచిదైనను, చెడుదైనను తన తరంగములను ఇతరుల మనస్సునందు రేకెత్తించును. ఈ యలలన్ని దిశలయందును పరుగెత్తును. హిమాలయ పర్వత గుహలోని ఒక ఋషీశ్వరుడు తన సంకల్ప ప్రభావముచే అమేరికాలోని జనులందరిని ఆధ్యాత్మిక పరులుగా మార్చి వేయగలుగును. ఒకానొక పర్వత గహ్వరమునందున్నట్టి నిజమైన యోగి తన హృదయ పవిత్రతతో పాటు జనులందరి హృదయములను పవిత్రవంత మొనర్చగలుగును. హృదయ శు ద్ధి నొందుటకు బద్ధకంకణులైయున్న వారికిట్టి మహాత్ముల యొక్క పవిత్ర భావములు తమ హృదయములలోనికి ప్రవేశించును. వాటినడ్డగించుట కెట్టివారును సమర్థులు కారు. సూర్యుడు, సముద్రము యొక్క బిందువులను ఆవిరిగా మార్చి దానిని తిరిగి మేఘములనుగా రూపొందింపజేయునట్లు ఏకాంత సాధన యొనర్చునట్టి ఒక యోగి సంకల్పములన్నియును పర్వతాకారము నొంది తిరిగి నలుమూలల యందు వ్యాపించును. నీపై ప్రేమ భావము గల ఒకానొక వ్యక్తి యొక్క సంకల్పములు నీ సంకల్పముతో మిళితములై ఈ ఏకత్రితమైనట్టి సంకల్పములు మహత్తరమైన శక్తితో దిగువకెతెంచి వారికి ప్రతికూలములైయున్నట్టి శక్తులనెదిరించి లోబరుచుకొనును. ఇట్లు సాధకునికి విజయము సుసాధ్యమగును.

**మానసిక స్పందనము - ఉపయోగములు:-**

యధార్థమైన సన్యాసి తన మానసిక స్పందనము ద్వారా సర్వ కార్యములను సాధించగలుగును. ప్రపంచమునకు సహకరించుటకు మానవుల యొక్క

మనస్సులను ప్రేరేపించుటకు మహాత్ములు సన్యాసులగు వారు బహిరంగముగా రానక్కరలేదు. కొందరు సత్పురుషులు వారి ఆదర్శాత్మకమగు జీవితముల ద్వారా జీవుల కుపదేశించుచుందురు. వారి జీవితములు మూర్తీభవించిన ప్రవచనముల వంటివి, వారు తమ దృష్టి మూలముననే వేలాది జనుల హృదయములను ద్రవింపజేయుదురు. భగవద్భక్తులు, భగవత్సాక్షాత్కారము నొందుటకు సత్పురుషులు సహకరింతురు. పరమ పవిత్రులగునట్టి యోగుల సందర్శన మాత్రముననే కొందరు దైవజ్ఞానము నొందగలుగుదురు. సత్పురుషుల యొక్క ఈ సంకల్ప స్పందనముల నెవ్వరును కనుగొనజాలరు. వారి పరిశుద్ధ శక్తివంతమైన సంకల్ప స్పందనలు దూరముగా ప్రయాణించి వేలాది జనుల హృదయములను పవిత్ర పరుచును. ఇట్లు సాధు సత్పురుషుల యొక్క ఉనికి మాత్రముచే ప్రజల యొక్క హృదయములు పరిపక్వములగుచుండును.

మానవుడు యేది సంకల్పించినను లేక ప్రార్థించినను వ్యర్థముగాక అవ్యక్త రూపమున ఆకాశ మండలములో వ్యాప్తమై వ్యక్తరూపమున వాణి ద్వారా నుచ్చరింపబడే క్రియా ద్వారా కార్యరూపములో ప్రకటమగును. కావున మనమెల్లప్పుడు మంచి ఆలోచనలు, శుద్ధ సంకల్పములనే కలిగి యుండుట మంచిది.

**సంకల్ప స్పందనముచే ప్రభోదించుట:-**

బహిరంగముగా ప్రభోదించుట కంటే ఇతరులకు తెలియకుండానే ఆయస్కాంతము వంటి ఆధ్యాత్మిక స్పందన శక్తిచే ప్రపంచమునకు ప్రభోదించి శ్రేయస్సునొనగూర్చు వారు నిజమైన యోగీశ్వరులనబడుదురు. బహిరంగముగా ఉన్నతములైనట్టి ఉపన్యాసవేదికలపై ఉపన్యసించువారు ఆధ్యాత్మికముగా రెండవ తరగతికి చెందిన వారు. ఇట్టి వారు నిజమైన యోగుల యందు గల గుప్తజ్ఞానము, అసాధారణమైన మేధాశక్తి, మహత్తరమగుశక్తి సంపన్నతను గుర్తింపజాలరు. వారికాశక్తుల నుపయోగించు విధానమున్నూ తెలియదు. ప్రపంచము నందు నలుమూలల యందున్నట్టి అధికారులైయున్న ముముక్షువులకు సర్వజ్ఞులైన మహాత్ములు వారి సందేశములను మానసిక తంతిద్వార పంపుచుందురు. మన కసాధారణమగు అనేక విషయములు యోగి పుంగవులు సులభముగా పరిష్కరింతురు.



**మానసికంగా ఇతరులను ప్రేరేపించుట:-**

నీవితరులతో మాట్లాడకుండగనే వారిని ప్రేరేరింపవచ్చును. ఐతే దీనికై సంకల్ప పూర్వకముగా ఏకాగ్రత అవసరమైయున్నది. ఇది తంతితో సమానముగా పనిచేయును. దూరదేశము నందున్నట్టి నీ స్నేహితునిగాని లేక బంధువును గాని నీమదిలో తలంచుకొనుము. ఆయన యొక్క ముఖ రేఖలను నీ మనస్సులోనికి ఆపాదించుము. ఒక వేళ నీవాతని ఫోటో కలిగి యుందువేని దానిని గాంచుము. 10 నిమిషములు త్రాటకము చేయుము. బిగ్గరగా ఆ రూపముతో మానసికంగా మాట్లాడుము. నీవు పరుండునపుడాతని చిత్రమును తీక్షణమైనట్టి ఏకాగ్రతతో భావించుము. ఆ దినమో లేక మరుసటి దినమో నీకాతడు నీవనుకున్న విషయముపై లేఖ వ్రాయుము. సంశయింప కుండా నీవు దీనిని ప్రయత్నించి చూడుము. ఈ నిజమిప్పుడు నీకు తేట తెల్లమగును. అప్పుడు నీవు ఆశ్చర్యచకితుడవగుదువు. నీవీ తంతిశాస్త్రము నందు దృఢమైన విశ్వాసమును కలిగి యుందువేని, నీకు విజయము కరతలామలకమగును. ఒక్కొక్కప్పుడు నీవు చదువుచున్నప్పుడు గాని, వ్రాయుచున్నప్పుడు గాని అకస్మాత్తుగా ఒక విషయము మీ బంధువు నుండి గాని, మీ ప్రియమైన వారి నుండి గాని వచ్చును. నీవు వెంటనే ఆయనను భావింతువు. ఆ విషయమునప్పుడు ఆయనయు నిన్ను తీవ్రముగా భాదించియుండెను. ఈ విషయమే నీవు భుజించునప్పుడు వచ్చినచో నీకు సరానపడును. ప్రకాశము, విద్యుత్తుల కంటెను సంకల్ప తరంగ ప్రకంపనలు అత్యంత తీవ్రముగా ప్రయాణించును. అట్టి సందర్భముల యందు చిత్తము ఆయా సందేశములను, భావములను పరిగ్రహించి వెంటనే వాటిని అన్నింటిని మనస్సున కందజేయుచుండును మరియు క్రియా కలాపములు వెనువెంటనే జరుగుచుండును.

**సంకల్ప శక్తి యొక్క వివిధ ప్రయోజనములు:-**

సంకల్ప శక్తి యనెడి దివ్య కళ మిగుల మనోహరము మరియు రహస్యయుతమైయున్నది. ఈ భాహ్య జగత్తు కంటెను సంకల్ప ప్రపంచమే ఎంతో వాస్తవమైయున్నది. నీ యొక్క ప్రతి సంకల్ప శక్తి అత్యద్భుతమైనది. నీ యొక్క ప్రతి సంకల్పమునకు ఎంతో విలువయున్నది. నీ శరీర బలము, నీ మనస్సులోని శక్తి, నీ జీవిత విజయము. నీవితరుల కొసంగె శాంతి సౌఖ్యములు, ఇవన్నియును నీ స్వాభావిక గుణయుతములగునట్టి సత్సంకల్పముల పైననే

ఆధారపడియున్నది. కావున నీవు అవశ్యముగా సంకల్పితత్వమును గుర్తెరింగి, దాని నభివృద్ధి పరచుకొనుము.

**సంకల్ప శక్తులు–వీటి విలువ:–**

సంకల్ప శక్తి అత్యంతాశ్చర్యకరములగునట్టి కార్యములనొనర్చును. సంకల్ప స్పందన మొనర్చునట్టి కార్యములను నీవు మూలాగ్రముగా అర్థము చేసికొందువేని నీవు నీ సంకల్పములను నీ యొక్క అదుపు ఆజ్ఞాలందుంచు కొందువేని నీ సంకల్పతరంగములను దూరప్రాంతము నందున్న వారికి పంపెడి విద్యను నేర్చుకొందువేని నీవు నీ యొక్క సంకల్ప శక్తిని వేయి రెట్లు ఫలవంతమొనర్ప గలుగుదువు. నీ యొక్క అక్రమమైన మనస్సు నిన్ను బంధించును. సక్రమమైనట్టి మనస్సు, నీకు స్వాతంత్ర్యము నొసంగును. మనస్సు యొక్క శక్తుల నర్థము చేసికొని నీ యందు గుప్తముగానున్న శక్తులను వికసింప జేసికొనుము. నీ నేత్రములను మూసికొని క్రమముగా ఏకాగ్రతను సాధింపజూడుము. నీవు దూరముగానున్న వస్తువులను చూడగలవు. దూరశబ్దములను వినగలవు. ప్రపంచ దిశలన్నింటికి లేక ఇతర గ్రహాలకు సందేశము నంపగలవు. దూరంగాయున్న రోగుల బాగు చేయగలవు. ఒక్క క్షణకాలమందే నీవు సంకల్పించిన చోటుకు వెళ్ళగలవు. కావున మానసిక శక్తియందు విశ్వాసముంచుము. ఉల్లాసము, ఏకాగ్రత, ఇచ్ఛ, శ్రద్ధ మరియు తదేక ధ్యానములచే నీవు కోరినట్టి కోరికలు సఫలీకృతములగును. ఆత్మ యొక్క మాయా శక్తి మూలముననే ఈ మనస్సు జనించినదని జ్ఞప్తి యందుంచుకొనుము.

**సంకల్పము లనేక కార్యములను నెరవేర్చును:–**

నీ స్నేహితుడు కష్టపరిస్థితులయందున్నప్పుడు నీవు ఓదార్పు, సుఖ పూర్వకములగునట్టి నీ యొక్క సంకల్పములనంపి నీవున్నట్టి స్థలము నుండియే నీవాయనకు సహకరించవచ్చును. నీ స్నేహితుడున్నూ నీవంటి ఆధ్యాత్మిక పరుడైయుండునేని నీ యొక్క సంకల్పము అతని యందు పనిచేయును. నీవొకరిని గూర్చి ప్రేమపూర్వకమయిన సంకల్పమొనర్చినప్పుడా సంకల్పము మేదస్సును విడిచి ఆయన వద్దకు వెళ్లి అతనియందు ప్రేమ పూర్వకమైన భావమును రేకెత్తించి ద్విగుణీకృతమైన శక్తితో తిరిగి నీ వద్దకు వచ్చి చేరును. నీవొక వ్యక్తిని గూర్చి హానికరమగు సంకల్పమునొనర్తువేని, అది ఆ వ్యక్తిని



బాధించి రెండింతల శక్తితో తిరిగి వచ్చి నిన్నే బాధించును. కావున నీవెల్లప్పుడు యితరులపై కరుణ,దయ, ప్రేమ పూరితమగు సంకల్పములనే కలిగి యుండుము. ఇతరులు తప్పు పలికినను ఆ పలుకు యొక్క శబ్దార్థము, వాచార్థము మరియు లక్ష్యార్థము నీవు ఎరుగవలయును. ఆ తదుపరి నీవు వారిని వినమ్రతతో సరిదిద్దవలయును. ఇది తప్పనిసరి. నీవు జ్ఞాపక ముంచుకొనుము.

**మానసిక సంకల్పము యొక్క చురుకుదనము :–**

నీవితరులకు సలహా నొసంగుటకు ముందు ఈ సలహా అతని మనస్సుపై ఎట్టి ప్రభావము చూపునో విచారించుకొనుము. బోధనా జ్ఞానము లేనిదే ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకుపదేశింపరాదు. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన ప్రపూర్ణులై యున్నట్టి ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులను బాగుగా చదివించి వారిని ఉన్నతోన్నత స్థితి నొందింప గలుగుదురు.

**మానసిక సంకల్పముతో బోధించుట (అచలబోధ):–**

మొట్టమొదట నీ సమీపమునందుండు వారికి నీ సంకల్ప తరంగములనంపుట నభ్యసింపుము. ప్రారంభము నుండి విధానమును రాత్రి యందభ్యసించుము. నీ సంకల్పము వలన గ్రహించుటకై నీ స్నేహితున్ని రాత్రి పదిగంటలకు ఏకాగ్రచిత్తముతోనుండుట కాదేశింపుము. వజ్రాసనము లేక పద్మాసనముపై చీకటి గదిలో నిమీళత నేత్రుడవై (కన్నులు మూసి) కూర్చొనుము అని చెప్పుము. అదే సమయమునకు నీవు నీ సందేశమునంపుము. నీ సంకల్ప శక్తిని ధృడముగా నుండనిమ్ము, వెంటనే సంకల్పములు నీ మేదస్సును విడిచి నీ స్నేహితుని మేదస్సునందు ప్రవేశించును. ప్రారంభ దశయందు కొన్ని ఒడిదొడుకులు కలుగవచ్చును. నీవు నీ అభ్యాసమును అభివృద్ధి చేయుకొలది సందేశములనంపు జ్ఞానము నీకు వృద్ధియగుచుండును. క్రమముగా కొంత కాలమునకు నీవు సందేశములను ప్రపంచము యొక్క నలుమూలలకు అందింప గలుగుదువు. సంకల్ప కెరటములత్యంత తీవ్రమైన బలమును కలిగి యుండును. సందేశము నంపువారు మరియు గ్రహించువారు తీవ్రమైన ఏకాగ్రత నభ్యసించునపుడు సందేశ ప్రసారము సులభతరమగును. ఈ విద్య చాలా మనోహరమైనది మరియు ఆనందదాయకమైనది. (TELEPATHY). ఐతే దీని

నభ్యసించుటకై మిక్కిలి ఓర్పు కావలయును. బ్రహ్మచర్యమును గూడ పాటించవలయును.

**మానసిక శాస్త్రము - జ్ఞానదాయక సంకల్పములు:-**

ఏ విధముగా గంగానది హిమాలయ పర్వతములలోని గంగోత్రి యందుత్పన్నమై గంగాసాగరము వైపు నిత్య నిరంతరము ప్రవహించుచున్నదో అదే విధముగా ఈ సంకల్ప ప్రవాహమున్నూ అంతరిక మనస్సులోని గూడముగానున్న సంస్కారముల నుండి యుత్పత్తియై జాగ్రత్స్వప్నావస్థలలో బాహ్య వస్తువుల వైపు ఎడతెగకుండా ప్రవహించుచుండును. ఈ విచిత్రమైనట్టి మానసిక యంత్రానికి విశ్రాంతి లేదు. రాత్రింబవళ్లు సంకల్పించుచునే యుండును. సంకల్ప ప్రభావముచే వార్తసంపుట, సంకల్పముల నర్థము చేసికొను జ్ఞానము, నిద్రను కలిగించు శక్తి, వశీకరణ పద్ధతి (HYPNOTISM) మరియు మానసిక రోగములను మాన్పుట మొదలగు వాటిచే ఉన్నత స్థితి నొందినట్టి మనస్సు, సాధారణ స్థితియందున్న మనస్సును లోబరుచుకొనును. ఆధ్యాత్మిక సాధనచే, క్షుద్రమైన మనస్సును, దుష్ట సంకల్పములను నశింపజేసి నీ మనస్సును ఉన్నతోన్నత స్థితి నొందించి నవీన పురుషుడవుగా గణతికెక్కుము.

**దివ్య సంకల్పముల యొక్క శక్తి:-**

నీవేమి సంకల్పింతువో అదేయగుదువు. ఈ నీదేహము నీ మనస్సు చేతనే తయారుకాబడి మనస్సు యొక్క అధీనమందున్నదని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. నీవు దృఢమైన సంకల్పము కలిగియుందువేని నీ శరీరము దృఢముగా నుండును. ఇంతే కాక ప్రేమ, శాంతి, పవిత్రత, తృప్తి, దివ్యత్వము మొదలగు దివ్య భావనలు నీ పరిసరములందున్న వారి హృదయమందు ప్రవేశింప జాలుదువు.

**సంకల్ప రాహిత్య విధానము:-**

రబ్బరు చెట్లను పెంచువారు పెద్ద వృక్షములను సమీపము నందు గల చిన్న చిన్న వృక్షములను నరికి వేయుదురు. దానిచే ఆ పెద్ద చెట్లు బలవంతములును పుష్టికరములునగును. అధికముగా రబ్బరుపాలను గ్రహింపగలుగుదురు. అదే ప్రకారముగా నీవున్నూ అమరమైనట్టి దివ్యామృతమును పానము చేయుటకై నిన్నావరించి యున్నట్టి సంకల్పములను నొక్కొక్క దానిని నశింపజేయుము. నీవొక బుట్ట యందు గల మంచి పండ్లను భుజించి క్రుళ్లిన పండ్లను ఎట్లు పారవేయుదువో అదే విధముగా సద్భావముగల



అన్నింటిని నీ మనస్సునందుంచి దుష్ట భావములను దూరము చేయుము. వెలుతురులేని విధముగా కోటలో బంధింపబడినట్టి శత్రువులు భూ సొరంగముల ద్వారా కోట వెలుపలికి వచ్చినప్పుడు వారి శిరస్సులను వరుసగా నరికి వేయుచుందురో, అదే విధముగా మానసికోపరిభాగమును దాటి వెలుపలికి వచ్చిన సంకల్పముల నన్నింటిని క్రమముగా నరికి వేయుము. ఒక తొండ యొక్క తోక తెగినప్పుడా తోకయందు కడప్రాణమున్నంత వరకు అది తడబడికొట్టుకొనును. రెండు మూడు నిమిషములకు ఆ తడబడలు సమాప్తమగును. అదే విధముగా సంకల్పములనన్నింటిని రహిత మొనర్చినను, కొన్ని సంకల్పములు తొండ యొక్క తోకవలె కదలుచునే యుండును. కాని వాటిలో ప్రాణశక్తి లేకుండుటచే దుర్బలములై యుండుట వలన అయ్యవి ప్రమాదకరమైనవిగా పరిగణింపబడవు. కాని నీవు నిత్యనిరంతర యెడతెగని ఏకాగ్రత మరియు ధ్యానాభ్యాసము నొనర్చెదవేని, నూనె లేనిచో దీపము ఆరిపోయినట్లు సంకల్పములు వాటికవే నశించిపోవును.

**మనోనాశన మనగా యెట్టిది:-**

నీవు సంకల్పములకు సాక్షిమాత్రుడవుగా నుండుము. అప్పుడు నీవు సంకల్పములకు అతీతుడవై, సంకల్పరహిత మగునట్టి శుద్ధ సత్వస్థితియందు నివసింపగలుగుదువు. నీ మనస్సు నందు కోరికలు, వాసనలు, కర్మశేషము మొదలగునవి, నీ యొక్క వ్యవహారిక జీవితము నందు భయంకరములుగా పరిణమించును. వాటిని ఆధ్యాత్మిక మార్గమునకు మరలించవలసియుండును. ఇందుకు నిమిత్తమై శుభమైన మాటలను మాత్రము వినుము. శుభమైన దృశ్యములను చూడుము. శుభ సంకల్పములను భావించుము. శుభమైన మాటలను మాట్లాడుము. శుభమగు దానినే ధ్యానించుము. శుభమైన దానిని గ్రహించి తెలుసుకొనుము. భయము, అయిష్టత, ఆజన్మ ద్వేషము, గర్వము, అసహనము, కోపము, కామము మొదలగునవి సాధారణముగా కొంచమున్నను మానవుని మనస్సును కలతపెట్టును. కావున సద్గుణములను వృద్ధి చేసికొని మనస్సును శుద్ధమొనర్చి బలిష్టము చేయుము. కోరిక, లోభము మొదలగు వాటికి బానిసగానున్న ఈ మనస్సును ఆ బానిసత్వము నుంచి విడుదలచేసి సనాతనమగు శుద్ధ సత్వమునందు నిల్పుటకై ధ్యానాభ్యాసము మరియు సత్యాన్వేషణమునకై వినియోగింపుము. ఎప్పుడైతే మనస్సు, వాసనా రహితమై

పనికి రానట్టి స్థితి యందుండునో అపుడు ఆ మనస్సు నశించినదని చెప్ప వచ్చును. దీనినే మనోనాశనమని యందురు.

**చంచలమైన మనస్సు:-**

నీవు సంకల్పించినపుడు నీ మనస్సు చలించును. నీ మనస్సు ద్వారా నీవు భావించునదియే నీకు తిరిగి వచ్చును. కావున నీవు సంకల్పించుట యందు జాగ్రత గ్రహించుము. నీవు ఒకరిని ద్వేషించునపుడు ద్వేషమే నీకు తిరిగి వచ్చును. దుష్ట సంకల్పము మూడు దోషములతో కూడియున్నది. ప్రథమముగా సంకల్పించిన వాని మనోమయదేహమునే అది హాని చేయును. రెండవది చెడు సంకల్ప మెవరిని గూర్చి చేయబడినదో వారికి హాని యొనర్చును. మూడవది జీవులందరి యొక్క మానసిక వాతావరణము, చెడు సంకల్పము ఎదుటి వానికెదురుగా కత్తిదూసి చూపించుట వంటిది. నీవు ఒకరిని ద్వేషించినప్పుడు నీ వతనిని హత్యచేయుటతో సమానము అగును. ఇతరులను హత్య చేయుట ఆత్మహత్యతో సమానము అగును. ఎట్లనగా అతనియందును, నీయందును గల అట్టి ఆత్మ ఏకమే గనుక దుష్ట సంకల్పము లా ప్రకారముగా తిరిగి నిన్నే బంధించును. చెడు సంకల్పములు భౌతిక వాతావరణము నందు ప్రవేశించినప్పుడు అవి మానవుల యొక్క మనస్సులను విషపూరితమొనర్చును. చెడు సంకల్పములు నిన్ను వెంటాడి నిన్ను హీనకార్యముల నొనరింపజేసి పతితునిగా చేయును.

**ఉన్నత భావములకు విధి వశమగును:-**

నీ భావముల ననుసరించి నీవు జీవితమునందు ఉన్నతి పొందుదువు. ఉత్తమమైన సంకల్పము ఉత్తమమైన ఫలితములనొసంగును. కావున ఉత్తమ భావనలను కలిగి యుండుము. దృశ్యమానములగు ప్రాపంచిక పదార్థములచే నీకు బాధ కలుగుచున్నది. ఇదియే బంధములన్నింటికి మూలకారణము లగుచున్నది. శుద్ధ భావన విద్యుచ్ఛక్తి కంటెను బలవత్తరమైనది. మనస్సు ఇంద్రియములచే ఆకర్షింపబడి బంధనమునకు కారణమగుచున్నది. ఇంద్రియములచే మనస్సు విడివడునేని ఆకర్షణ అణుమాత్రమైనను యుండదు. మనస్సు బందిపోటు దొంగ వంటిది. దీనిని వశపరుచుకొనుము. నీవు స్వతంత్రుడవై శాశ్వత సుఖశాంతుల నొందెదవు. మనస్సును జయించుటయే నీ పురుషార్థము లేక మానవత్వమైయున్నదను మాటను మరవకుము. స్వాత్మ



విచారముచే మనఃశుద్ధి కలుగును. దీనికై నీ సంకల్పముల నరికట్టుము ఆత్మను ఆవరించియున్నట్టి అజ్ఞానపు తెరలు తొలగుటకై మనస్సును ప్రశాంతపరుచుము. ఆహారము యొక్క సూక్ష్మ అంశము వల్లనే మనస్సు తయారగును. కేవలము మనము భుజించునట్టి ఆహారమే కాక ఇంద్రియముల ద్వారా మనము గ్రహించు నందంతయును ఆహారముగా పరిగణింపబడును. సర్వత్ర భగవంతుని గాంచుట నేర్చుకొనుము. ఇదియే నేత్రము యొక్క సహజమైన ఆహారమనబడును. ఆహార శుద్ధిపై భావశుద్ధి ఆధారపడి యుండును. నీ యందు దివ్యములును, పవిత్రమైన భావములు కలుగునపుడు నీవు దివ్యనాదమును వినజాలుదువు. దివ్య దృశ్యములను చూడగలుగుదువు. నీ కంటియద్దము ఎర్రనిదైనచో వస్తువులన్నియు నీకు ఎరుపు వర్ణముగా గోచరించును. పచ్చనిదైనచో వస్తువులన్నియును పచ్చగనే కానవచ్చును. అదే విధముగా ప్రాపంచిక వస్తువులకు మనస్సనెడి అద్దము రంగువేయుచున్నది. మానసిక పరిణామముచే మనకు దు:ఖము బాధ కలుగుచున్నది. కావున సంకల్ప రహితుడవు అగుము. బుద్ధిని బంద బఱచి, తెలివిని మొద్దుబరచు దురభిమానమనెడి దాసత్వము నుండి విడివడుము. అమృత స్వరూపమగు ఆత్మను భావించుచుండుము. ఇదియే నీ నిజమైన సహజమైన భావనయైయున్నదని గ్రహించుము. భావశుద్ధి చేకూరినప్పుడు ఆత్మ స్వయం ప్రకాశమానమగును. మనస్సు కోరికలు, బావనలు, భంధముల నుండి విడివడినపుడు సర్వోత్కృష్టమైన ఆత్మ ప్రకాశించును. అపుడు దివ్యానందము అనుభవగోచరమగును. కాబట్టి సత్పురుషుల జీవితము ననుసరించుము. మనస్సును జయించుటకిదియే యుత్తమమైన మార్గమైయున్నది. నీవు మనస్సును నిగ్రహింపజాలనంత వరకు నీవు శాశ్వతమైన విజయము నొందజాలవు.

**మానసిక భావనయే స్థూలముగా వ్యక్తమగును:-**

స్థూల దేహము యొక్క సూక్ష్మ రూపమే మనస్సు. మనస్సు యొక్క ప్రత్యక్ష రూపమే స్థూలదేహము. అందు మనసెప్పుడు కుళ్లునో (దురాలోచనలు రావడం) దేహమప్పుడు కుళ్లును. కఠినమైన, కల్మషమైన మనస్సుగల మానవుడు ఇతరుల నుండి ప్రేమ కరుణలను సంపాదించజాలడు. మనస్సు దాని యొక్క అనేక స్థితిగతులను సుస్పష్టముగా ముఖముపై ప్రతిబింబింపజేయును. వాటిని తీక్షణ బుద్ధి గల మానవుడు సులభముగా అర్థము చేసికొనగలడు. మనస్సులోని

భయము, విచారము, ఆనందము, చింత, సంతోషము, కోపము మొదలగున వన్నియును బాహ్యముగా ముఖము నందు వ్యక్తమగును.

**కన్నులు సంకల్పములను తెలుపును:-**

జీవాత్మకు కన్నులు కిటికీలవలె నుండి మనస్సు యొక్క స్థితిగతులనన్నిటిని తెలుపుచుండును. కండ్లయందు తంతి సంబంధమైన ఒక సాధనమున్నది. ఆసాధనము ద్వారా ద్రోహము, వ్యాకులము, విచారము, ద్వేషము, శక్తి, అందము మొదలగు మానసిక భావములన్నియును తెలియజేయబడుచుండును. మీరు ఎదుటి వారి సంకల్పములను, మనోభావములను అర్థము చేసికొనుటకు వారి ముఖ చిహ్నములను, సంభాషణను, ప్రవర్తనను గమనించవలసియుండును. దీనికి సూక్ష్మ బుద్ధి, ధైర్యము, అభ్యాసము, అనుభవము అవసరమై యుండును.

**మానసిక సృష్టి:-**

మనస్సే ప్రపంచమును సృష్టించును. మనస్సే వస్తువులను ప్రత్యక్షపరచును. సంకల్పములను, కోరికలను పెంపొందించి కామ వాసనలను పురికొల్పును. మనము భావ్యము కానట్టి కోరికలను, వాసనలను నశింప జేయుటకు ప్రయత్నము జేయునపుడు, మనస్సట్లు జరుగనీయక, ఆ కోరికలను పరితృప్తినొందించుటకే యత్నించును. ఎదుటి మానవుని నీవు స్నేహితునిగా భావించినప్పుడు "ఔ నౌ" ననును. వానినే శత్రువుగా భావింతువేని "నిజము నిజమే" యనును. కావున మనస్సు యొక్క ఇట్టి చేష్టలను గ్రహించి, అభ్యాసముచే దానిని వశపరుకొనువారు ఆనందసాగరము నందోలలాడుదురు.

**మానసిక విశ్వసిద్ధాంతము:-**

సమమైన పోలికలు గల సంకల్పములున్నవారు పరస్పరము ఒకరినొకరు ఆకర్షింపబడుదురనెడి, ఈ విశ్వ సిద్ధాంతము ఎడతెగకుండ మనకు తెలిసినను తెలియకపోయనను జరుగుచునేయున్నది. నీవెచ్చట యున్నను నీకు ప్రీతికరములైన సంకల్పములు నీవెంట వచ్చును. నీ సంకల్పములు నీ స్వయం సొత్తువంటివి. కావున నీవు వాటిని జాగరూకతతో ఉపయోగించుకొను చుండుము.

**సంకల్పము లంటు వ్యాధుల వంటివి:-**

మానసిక క్రియలే యదార్థములైన క్రియలు. సంకల్పము వాస్తవమైన క్రియకు పూర్వరూపమైయున్నది. అది మిక్కిలి శక్తివంతమైనట్టిదని



జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలయును. సంకల్పమొక దీర్ఘమైన అంటువ్యాధి వంటిది. నీయందు దయనీయములగు సంకల్పములున్నచో నీతో సహవాసము చేసిన వారికిన్ని అట్టి భావములే కలుగును. అదే విధముగా కోపోద్రేకమైన భావతరంగములున్నూ నీ పరిసరమునందున్న వారి యందును విజృంభించును. ఒక కామ సంకల్పము గల స్త్రీ ఒక పురుషునికి ఎంతటి దూరము నందున్నను అతని హృదయము నందు చొరబడి అతనిని కలవరపెట్టును. నీలోని సంతోషకరమైన సంకల్పము ఇతరులకు సంతోషమును చేకూర్చును. కొందరు పసిబిడ్డలు ఉల్లాసముగా ఆటలాడుకొనుటను చూచి నీవున్నూ ఆనందమొందుదువు. కావున ఎల్లప్పుడును పవిత్రములైనట్టి సంకల్పములను కలిగియుండుము. ఒకానొక సంపన్నుని దొంగల యొక్క సహవాసము నందుంచినప్పుడు అతడు కొంత కాలమునకు దొంగతనము చేయమొదలిడును. మధ్యపాన మనిన ఏవగించుకొనువానిని, దానిని పానమొనర్చు వారి సాంగత్యము నందుంచినప్పుడు కొంత కాలమునకు అతడు కూడ త్రాగుట ప్రారంభించును. కావున మనస్సు అంటువ్యాధికి మూలస్థానం వంటిదని గ్రహించుకొనవలెను.

**మానసిక నియమపాలనము :-**

నీ హృదయము నెల్లప్పుడు లేత వయసునందుంచుము. నేను వృద్ధుడనైతినని భావించకుము. ఇది మిగుల చెడుగైన అలవాటు. నీవు 60 సంవత్సరముల వయస్సు నందున్నప్పటికిని, నేను 16 సంవత్సరముల వయస్సుగల వాడనని భావించుము. నీవెట్లు భావింతువో అట్లే యగుదువు **(AS YOU THINK SO YOU BECOME)** యద్భావం తద్భవతి. ఇది గొప్పనైన మానసిక చట్టము. మానవుడు తాను భావించురీతిగా నగును. ఇది పరమ సత్యము. నీవు బలవంతుడనని భావించినప్పుడు నీవు బలవంతుడవేయగుదువు. దుర్బలుడవని భావింతువేని దుర్బలుడవేయగుదువు. ఇట్లుగాక నీవు మహాత్ముడవని భావింతువా నీవు మహాత్ముడగుట నిక్కము. భావనలు అద్భుతమైన పనులను చేయును. గత జన్మ యొక్క సంకల్పములు లేక భావనల ననుసరించియే ఈ జన్మయేతించినది మరియు ఈ జన్మయొక్క భావనలు సంకల్పముల ననుసరించియే నీ భవిష్య జన్మ నుండును. నీ భావన తీరు నీ మాట యుండును. నీ సంకల్పము ననుసరించి నీ వాక్కు మరియు నీ వాక్కు ననుసరించి నీ క్రియలుండును.

**సంకల్పము యొక్క శాసనములు :-**

ప్రతి మానవుడును తప్పనిసరిగా సంకల్పము యొక్క శాసనములను, పనులను విశాలదృష్టితో అర్థము చేసుకొనవలయును. అప్పుడు మాత్రమే ప్రపంచము నందు మానవుడు సుఖముగా ఆనందముగాను జీవింపగలుగును మరియు తన శక్తుల నన్నింటిని నతడు సద్వినియోగమొనర్చుకొనగలుగును. అతడు ప్రతికూలమైనట్టి సంకల్ప ప్రవాహములను ప్రతిహారమొనర్చగలుగును. చేపలు నీటి ప్రవాహమున కెదురీదుచు ప్రమాదముల నుండి తమ్ముతాము రక్షించుకొనునట్లు విరోధ సంకల్పముల కెదురీదుచు స్వాత్మ సంరక్షణము నొనర్చుకొనవలయును లేనిచో అతడా సంకల్పములకు దాసుడు కావలసివచ్చును. అతడనేకములగు సంకల్ప ప్రవాహములలో ఇటునటు దొర్లింపబడును. నది యందు కట్టెలు కొట్టుకొని పోవునట్లు కొట్టుకొని పోవును. అతనికి సమస్తైశ్వర్యములున్నను దు:ఖముతో అసంతృప్తితో జీవితమును అతడు గడుపవలసివచ్చును. వివేకవంతుడు ఎల్లపుడు ఆంతరిక చింతన చేయుచు తన సంకల్పములనెల్లప్పుడు సత్సంకల్పములుగా యుండజూచుకొనును. అతడు తన మానసిక కర్మాగారమునందు యేగుణములు, వాసనలు విజృంబించి పని చేయుచున్నవో తెలిసికొనును. అతడు తన మానసిక కర్మాగారము నందు చెడు భావనలను ప్రవేశింపజేయనీయడు. ఒకప్పుడు ప్రవేశించినను వెంటనే దానిని నిర్మూలించును. వివేకయుక్త పురుషుడు తన యొక్క అత్యుత్తమ సంకల్పములచే, పరిశోధనచే, ఆంతరిక చింతనచే యున్నతమైన భావములచే తను ఘనమైన శీలమును నిర్మించుకొని ఉత్కృష్టమైన అదృష్టమును సంపాదించుకొనును. అతడు స్వల్పముగాను, ప్రేమ పూర్వకముగాను, మధురముగాను మాట్లాడును. అతడితరులకు బాధనొనగూర్చునట్టి కఠినవాక్కును పలుకడు. అతడు ఓర్పు, కరుణ, విశ్వప్రేమ, నార్జించుకొనుచుండును. ఎల్లప్పుడు సత్యమును పలుకును. ఇట్లాతడు తన వాగేంద్రియమును (నాలుకను) తన అదుపాజ్ఞల యందుంచుకొనును. అతడు క్లుప్తముగా వ్రాయును. ఇట్టి సారగర్భితములగు వచనములు, లేక వ్రాతలు ప్రజల యొక్క మనస్సులయందు గాఢములైనట్టి దివ్యము లైనట్టి సంస్కారములను కలిగించును.



**ప్రకృతి సిద్ధ సంకల్పములు :-**

సంకల్పములు నాలుగు రకములు.

1. సాంకేతికమైన సంకల్పము, 2. సహజ సంకల్పము, 3. ఆకస్మిక సంకల్పము, 4. స్వభావ సిద్ధ సంకల్పము

1. శబ్ద జాలముచే భాదింపబడు నదంతయును సాంకేతిక సంకల్పమనబడును.

2. శరీర సంబంధమైన ఆహార పానీయములు, స్నానాదిక సంకల్పములు, సహజ సంకల్పములు లేక అభ్యాస పూర్వక సంకల్పములు అనబడును.

3. మానసిక సంబంధమైన, ఆలోచన, చింత, శాంతి, భయము, ధైర్యము, క్రోధము, విచారము మొదలగునట్టి సంకల్పములు ఆకస్మిక సంకల్పములనబడును.

4. మానవుని పూర్వజన్మ సంస్కారములను బట్టి వచ్చే సంకల్పములు స్వభావసిద్ధ సంకల్పములనబడును.

సాంకేతిక సంకల్పము మరియు ఆకస్మిక సంకల్పములను సులభముగా నిలిపి వేయవచ్చును. కాని సహజ మరియు స్వభావ సిద్ధ సంకల్పములను అణచి వేయుట అత్యంత కష్టతరము.

**ముఖ్యమనస్సు మరియు అధునిక శాస్త్రము :-**

ప్రపంచములోని ప్రతి మానవుని మనస్సు అత్యంత శక్తివంతమైనది. యోగులకు ఇది తీక్షణమైన ఆయుధమువంటిది. నిర్మాణాత్మకమైన మనస్సు ఇతరులను పరిణామమొనర్చి నూతన వ్యక్తులనుగా తయారుచేయును. సృష్టియంతయు ప్రథమముగా నీ మనస్సు నుండియే బయలుదేరినది. ఈ పంచ భూతాత్మకమైన ప్రపంచమంతయును ఈ విశ్వమనస్సు **(COSMIC MIND)** యొక్క సంకల్పము చేతనే ఉత్పన్నమైనది. హిరణ్యగర్భుని యొక్క ప్రథమ సంకల్పమే ప్రపంచముగా మూర్తీభవించినది. దాని నుండియే అనేకములగు అలలు మూర్తీభవించి చిరస్థాయి నొందినవి.

**సంకల్పము దాని బరువు, పరిమాణము, రూపము :-**

ప్రతి సంకల్పమున్నూ భారము, రూపము, పరిమాణము, రంగు గుణము శక్తితో కూడియున్నది. ఒకానొక యోగిపుంగవుడు మాత్రమే ఆయన యొక్క ఆంతరిక యోగ దృష్టివలన ఇవన్నియును చూడగలుగును. సంకల్పములు

గూడ వస్తువుల వంటిదే. నీవు నీ స్నేహితునికి అవసరములగు సంకల్పముల నొసంగగలవు మరియు వాటిని తిరిగి తీసుకొనగలవు. మనస్సొక అద్భుతమైన బలమువంటిది. అది ప్రపంచమంతటిని సృష్టించును, కదిలించును. నీవు నీ సంకల్ప శక్తి ద్వారా అత్యద్భుతములగు కార్యములను ఒనర్చగలవు. కావున నీవు నీ మనస్సును సక్రమముగా ఉపయోగించుకొను విధానమును నేర్చుకొనుము.

**మనస్సు దాని నామరూప వర్ణములు :-**

ఒకానొకప్పుడు నీ మనస్సు విచార శూన్యమై ప్రశాంతముగనున్ననూ తక్షణమే దానికేదో యెుక ఆలోచన కలుగును. ఇట్లది వెంటనే నామరూపములను ధరించును. ప్రతి సంకల్పమున్నూ ఒక నిర్ణీతమైన నామము మరియు రూపమును కలిగియున్నది. ప్రతి మానవుని యొక్క జీవితోద్దేశ్యమును అతని యొక్క సంకల్పముతో జోడించవలెను. అప్పుడు అది సక్రమముగా జతపడును. వ్యక్త రూపమునందున్న ఒకానొక మానసిక శక్తికి రూపము స్థూలముగాను నామము సూక్ష్మమునైయున్నది. నామమున్న చోట రూపము, మనస్సు కూడ యుండును. మూడింట యందొకటున్న చోట తక్కిన రెండున్నూ యుండును. ఆధ్యాత్మిక మనస్సు పసుపు వర్ణము కలిగియుండును. రాగద్వేషములు గల మనస్సు గాఢమైన ఎరుపు వన్నెను కలిగియుండును. స్వార్థముతో కూడియున్న మనస్సు గోధుమ రంగును కలిగి యుండును.

**మనస్సు యొక్క శక్తి, ఉపయోగము, పనులు :-**

మనస్సు ఒక సజీవమైన, ముఖ్యమైన, ప్రభావంతమైన శక్తి వంటిది. సూక్ష్మమైనట్టిది. ఎదుర్కొన సాధ్యము కానట్టి శక్తి దాని యందు నిహితమైయున్నది. మనస్సు యొక్క సాధన సంపత్తితో నీకు సృజన శక్తి కలుగును. ఒకరి నుండి మరొకరి వద్దకు మనస్సు మారుచుండును. మానవులను అది ప్రేరేపించును. దృఢమైన మనస్సు గల మానవుడు దుర్బలమైన మనస్సు గల మానవుని ప్రేరేపింపగలుగును. మనోనిగ్రహ సాధనవలన, నీవు, మనస్సు చేయు కార్యమును దాని ఉపయోగము మరియు దాని యొక్క అమోఘమైన శక్తిని విశేషముగా గ్రహించగలవు. మానసిక జగత్తే మన నివాసము.

ప్రపంచ మంతయును మనస్సు యొక్క స్వరూపమేనైయున్నది. దు:ఖములు, వార్ధక్యము, మరణము, మహాపాపములు, భూమి, జలము, అగ్ని,



వాయువు, ఆకాశము, అంతయును మనోరూపములేనైయున్నవి. మనస్సే బంధనమునకు కారణమైయున్నది. మనస్సును నిగ్రహించిన వారు ప్రపంచము నందు ప్రత్యక్షమైన దేవతల వంటివారు. నీ మనస్సు, నీ నాలుక ద్వారా నీ భావములను వ్యక్తపరుచును. మనస్సు మరియు భాష సన్నిహిత సంబంధము కలిగియున్నది. కోపము, కాఠిన్యము, కపటము గల సంకల్పము ఇతరులను భాధించును. సంకల్పములన్నిటికి మూలకారణముయైయున్న మనస్సు నశించినపుడు బాహ్య ప్రపంచమంతయు అదృశ్యమగును. శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములనెడి పంచకోశములతో కూడియున్న వస్తువు లన్నియును మనోరూపములేనైయున్నవి. మనస్సు నుండియే జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తవస్థలు వెలువడినవి. కామము, క్రోధము, సంకల్పము, కాలము, బంధము ఇవియన్నియును మనస్సు యొక్క కార్యములు. ఇంద్రియములన్నింటికి మనస్సే మూలము. వస్తువు లన్నింటిపై ఈ మనస్సు నాటకమాడుచుండుట వలననే సమీపమందున్న వస్తువులు దూరముగాను, దూరమందున్న వస్తువులు సమీపముగాను కనబడుచున్నది. ప్రపంచము నందు గల వస్తువులన్నింటిలో నీకు సంబంధము లేనప్పటికిని, నీ మనోభావముచే అవి నీకు సంబంధించి నిన్నంటిపెట్టుకొనియున్నట్లు భావింపబడుచున్నవి. పదార్థములకు నామ, రూప, గుణ, వర్ణముల నొసంగునది నీ మనస్సేనైయున్నది. మనస్సొక వస్తువును గూర్చి తీవ్రముగా చింతించునపుడు అది తద్రూపమును ధరించును. శత్రుమిత్రులు, సద్గుణ, దుర్గుణములన్నియును మనస్సులోనే యున్నవి. ప్రతి మానవుడు తన యొక్క భావన చేతనే మంచి, చెడ్డ, సుఖ, దు:ఖములతో కూడి యున్నట్లు ప్రపంచమును దృగ్గోచరింప జేసుకొనుచున్నారు. మంచి చెడ్డలు, సుఖ, దు:ఖములు నిజమునకు వస్తువుల యందు లేవు. ఇయ్యది నీ మనస్సు నుండి కలిగిన భావములేనైయున్నవి.

## మానసిక శక్తి

### మనస్సు ఆకాశవాణి వంటిది

మనస్సు అత్యంత వేగముగా పరుగిడును. పరిశుద్ధమైన మరియు పవిత్రమైన భావముల నలవర్చు కొన్నవారు తమ సంకల్పశక్తి యనెడి మనస్సు ద్వారా ఇతరులను కూడ పవిత్రపరచగలరు. ఇతరులు వారికి దూరము నందున్నను సమీపము నందున్నను ఈ కార్యము వారికి సాధ్యమే యగును.

## మనస్సు ప్రభావశాలియైనది

మనస్సు అత్యంత ప్రభావమైనది. శక్తి గలది. మానసిక శక్తిచే రోగములను సైతము నివారింపవచ్చును. మానసిక శక్తిచేత ఇతరుల మనస్సులను కూడ మార్చవచ్చును. మనస్సు ఎట్టి పనినైనను చేయగలదు. అది అత్యంత అద్భుతమైన కార్యముల నొనర్చగలదు. మనోగమనము భావతీతము మనస్సు చాలా బలము గలది. సూక్ష్మమైన ప్రాణ శక్తివంటి బలము నిది కలిగి యుండును. మనస్సెల్లప్పుడు కదలుచునే యుండును.

## మానసిక తరంగములు - పరిణామములు

యోగము నందు మానసిక పుటలు కలవు. ప్రపంచము నందు ప్రతి యొక్కరును తమకు తెలియకుండానే మానసిక శక్తి యొక్క తరంగములను ఎక్కువగా లేక తక్కువగా అనుభవించుచునే యుందురు. గొప్ప గొప్ప యోగీశ్వరులైన పతంజలి మహర్షి, జ్ఞానదేవుడు, భర్తృహరి, మొదలగు వారందరును మానసిక తంతి ద్వార ఎంతటి దూరమందున్న ప్రజలకైనను సందేశముల నంపుచుండెడి వారు. ఆ సందేశముల ద్వారా ఆయా మనస్సులను పరిణామమొనర్చెడి వారు. ఆకాశవాణి ద్వారా వచ్చు తంతియే ప్రప్రథమునందుండెడి, విద్యుత్సహాయము ద్వార వచ్చు టెలిగ్రాము, టెలిఫోను యంత్రములు ఈ ప్రపంచములోనికి తరువాత వచ్చినవేనై యున్నవి. నీవు యదార్థమైన ప్రకాశవంతమైనట్టి మానసిక కిరణములను ప్రసరింపజేయుము. సాత్వికాహారమును గ్రహించుము. మనస్సును ఉత్సాహవంతముగానుంచుము. ఇతరులకు హాని యొనర్చనట్టి అమాయకమైన స్వభావము కలిగియుండుము. నీ మనస్సును యెల్లప్పుడును ఆనందపూరితమైన భావములను కలిగి యుండుము. నీ మనస్సును యెల్లప్పుడు ఏకాంతము నందు విరామముగానుంచుము. మానసిక కెరటముల యొక్క అద్భుతములు. నీ మనో సముద్రము నుండి వెలువడు మానసిక కెరటమెన్నటికిని నశింపదు. అది ప్రపంచమంతయు అన్ని వస్తువులను కంపనము చేయుచు వెళ్లుచుండును. నీ మనోభావములు శుద్ధమైనవి. ఉదార మరియు శక్తివంతములైనచో కనికరముగల హృదయములయందవి ప్రవేశించును. నీ మనోభావములను గ్రహించుటకు ఉద్యుక్తులగువారు వారికి తెలియకుండగానే వారి అర్హత



ననుసరించి నీవు ప్రసరించిన మానసిక భావములను పొందుదురు మరియు వారున్నూ అట్టి మనోభావములనే వ్యక్తపరచెదరు. నీ మనోభావముల యొక్క శక్తి వలన ఇతరుల యందు గల పశువృత్తులు స్వార్థపరత్వము దుర్బలత్వములు నిర్మూలమగును. నీకు తెలియకనే ఇది జరుగవచ్చును.

**మానసిక కెరటముల నానాత్వము :-**

ప్రతి మానవుడు తన యొక్క మానసిక జగత్తు మానసిక స్థితి గతి వస్తువులను అర్థము చేసికొను విధానము మరియు క్రియాకలాపము, భావనాశక్తి మొదలగువానిని వేరువేరుగా కలిగియున్నాడు. ఏ విధముగా ఒక మనుజుని మరొక మనుజుని యొక్క వాగ్ధోరిణి ముఖ వైఖరి నుండి వేరుగా నుండునో, అదే విధముగా ఇతరుల భావనలు, వస్తువుల నర్థము జేసికొను విధానములు వేర్వేరుగా నున్నది. అందుచేతనే కొన్ని సమయములలో స్నేహితులయందును కలహములు బయలు దేరుచుండును. ఒకడు మరొకని మనో భావములను పూర్తిగా అర్థము చేసికొనజాలడు. కావుననే దీర్ఘకాల బాంధవ్యము కలిగియున్న వారిలో కూడ సంఘర్షణలు, జగడములు జరుగుచుండును. తదుపరి వారి భాంధవ్యము ఎక్కువ కాలము నిలువబడదు.

**మనస్సు ప్రాణము :-**

దేహము, మనస్సు వీటిని కలుపు కొలికి ప్రాణము. వీర్యశక్తి, మనస్సు, ప్రాణము ఈ మూడు ఒకే సంబంధము. ఒక దానిని నిగ్రహించినచో తక్కిన రెండు వశమగును. విశ్వమనస్సు భగవంతుని యొక్క సార్వజనీన మనస్సు. అది ప్రజ్ఞాతీత మనస్సు. జాగ్రత్తావస్థలో మనస్సు మెదడు ద్వారా పనిచేయును. సంస్కారములన్నియు చిత్తమున నణగియుండును. ఈ చిత్తము + అహంకారము రెండింటి సమూహమే కారణ శరీరము. (Causal Body)

5 జ్ఞానేంద్రియములు 5 కర్మేంద్రియములు, 5 పంచప్రాణాలు, 1 బుద్ధి, 1 మనస్సు (Total - 17) సమూహమే సూక్ష్మ శరీరము (Spritual Body). ఒక సమయమున ఒక విషయమును మాత్రమే మనస్సు అవధారణ చేయగలదు. ప్రాణాయామ అభ్యాసము మనోనిశ్చలత నొందుటకు సహాయపడును. మనస్సు దేనిని గురించి గాఢముగా చింతించునో దాని యొక్క రూపమును పొందుట మనస్సు యొక్క స్వభావము. నీవు యితరుల యొక్క దుర్గుణములు, లోపములను గురించి తలంచునెడల, తాత్కాలికముగనైనను నీ మనస్సు, ఆ

దుర్గుణములు మరియు లోపములచే నిండియుండును. మనస్తత్వ శాస్త్రమునకు సంబంధించిన యీ చట్టమును ఎరిగియున్న మానవుడు ఎన్నడును పరనింద, పరదోషాన్వేషణకై ప్రయత్నించడు. అతడెల్లప్పుడు యితరుల గుణములనే కీర్తించును. ఇతరులందలి మంచినే అతడు చూచును. భారతీయ న్యాయ శాస్త్రము ననుసరించి మనస్సు "అణువు". రాజయోగము ననుసరించి మనస్సు "సర్వవ్యాపి". వేదాంత శాస్త్రము ననుసరించి "శరీరము"తో సమానమగు పరిమాణము గలదియై యున్నది. జ్ఞాన యోగము ననుసరించి మాయాశక్తి ద్వారా ఆత్మకు జనించిన బిడ్డయైయున్నది మనస్సు. హిరణ్యగర్భుడే (Cosmic Mind) విశ్వమనస్సు (Universal Mind) గా తెలిసికొనుము. వ్యక్తిగత మనస్సు (Individual Mind) లన్నింటి యొక్క కూటమినే విశ్వమనస్సు లేదా హిరణ్యగర్భుడు లేదా ఈశ్వరుడు లేదా కార్యబ్రహ్మయందురు. మానవులకు గల మనస్సు హిరణ్యగర్భుని యందలి ఒక అల్పభాగము మాత్రమే.

క।। మగవాడై, యాడుదియై, వగ తెగిపోరానివాని, వరుసలవాడై, యుగ।
యుగముల నటియుంచును, సుగుణా యిటువంటి వస్తూచూడుము వేమా।।

తా।। సర్వము నెరుంగుచుండెడి మనస్సే మగవాడుగను, ఆడుదిగను అగుచుండును దీనినే వరుస వరుస పేర్లతో పిలుచుచుందురు. యీ మనస్సు మహా మాయాశక్తి స్వరూపంబయినది. ఈ మనస్సును ప్రకృతి, ఎరుక, ప్రణవము, ఓంకారము, హంస, తెలివి, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము, విద్య, అవిద్య, మాయ, భ్రమ, అభిమాని, దేహి అను నామములతో పిలుతురు. ఇది ఆడుదియు కాదు, మగవాడును కాదు. నపుంసకమంత కంటే కాదు. ఇది మనస్సే సుమా.

**క।। సకలంబైతాబుట్టును, సకలమునొక్కటి గాను సర్వము తానే।**
**వికటంబైతిన బెంపును, యకటా యావస్తునెవ్వరందురు వేమా।।**

**తా।। సంసారమునకు మూలమై, సర్వమునకు సారమై, సకలవతారము లెత్తునది మనస్సు, ఈ మనస్సే సమస్తమునకు కంటకమైనది, ఇంద్రజాల మహేంద్రజాల టక్కుల టమారాది విద్యలు చేయుచుండును. తుదకు తనకు తానే వికటముగా మాయ మగుచుండును. ఇన్ని పోకడలు కలది మనస్సే సుమా।।**





# 4. సాంఖ్యము

సాంఖ్యము వేదాంతములో ప్రజ్ఞా సౌందర్యాన్ని వ్యక్తంచేసే ఒక అపూర్వ ప్రామాణిక శాస్త్రం అనవచ్చు. ప్రపంచ సాహిత్యములో ఈలాంటి ప్రమాణాలు ఎక్కడా కనిపించవు. శూన్యం నుండి యేదైన ఉద్భవిస్తుంది. అంటే తెలుసుకోనే చైతన్యము తెలుసుకొనబడే పదార్థము.

సాంఖ్య శాస్త్రమును "నిరీశ్వరవాద (ఈశ్వరుడులేని పంచీకరణము) శాస్త్రమని" కూడ అంటారు. అంటే భగవంతుని ప్రస్తావన రాదు. సాంఖ్యులు భగవంతుని పట్ల విశ్వాసము కలిగియుండరు. ఈ సమస్త సృష్టి ప్రకృతివలననే ఉద్భవించింది. దీనికి తన స్వంతయునికి యున్నది. తన పురుషునితో సమస్త సంబందం కలిగి సర్వ స్వతంత్రమై యున్నది. కనుక ఈ ప్రపంచాన్ని తయారుచేసిన ఒక తెలివైన భగవంతుడు యున్నాడని చెప్పటానికి ఏ అవసరం లేదు లేదా దీన్ని శాసించే మరొక మహోత్తర శక్తి యున్నదని చెప్పటానికి అవసరంలేదు. ఇది చాలా పొరపాటు వేదాంతదృష్టిలో చెప్పాలంటే ప్రకృతి యెపుడూ భగవంతుని ఆదిపత్యం క్రింద యుంటుంది. అది స్వతంత్రంగా ఏమి చేయలేదు. భగవంతుడు ప్రకృతిపై దృష్టిని ప్రసరిస్తాడు. అపుడు ప్రకృతి గతిశీలం అవుతున్నది. సృష్టి రచన ప్రారంభిస్తుంది, లేదా సృజన కార్యం సాగిస్తుంది. ప్రకృతికి స్వయంగా ప్రజ్ఞలేదు. అది కేవలం ఒక సహాయిక మాత్రమే, శక్తి మాత్రమే, ఇది వేధాంతము యొక్క సిద్దాంతము. (Theory)

పంచభూతముల యొక్క పంచీకరణమువలన గలిగిన దేహతత్వ మంతయు సవిస్తారముగా "సాంఖ్యము" ద్వార తెలుసుకొంటిమి. అయితే ఈ దేహము స్వత: జడమైనది. నీవు అజడుడవు (ఇట్లుండియు) నీవు దేహమందుండు పర్యంతము దేహమునకు చలనముండును. నీవు వెడలిన తక్షణమే, దేహము నిశ్చేష్టితమగుచున్నది. పుష్పము వాడినను పరిమళము నశింపక యుండునట్లు, దేహము నశించినను ఆత్మకు నాశనము లేదు. కనుపించున దంతయు తాడుయందు సర్పమురీతి భ్రాంతివలన అజ్ఞానరూపమై కనుపించుచున్నది. సత్య జ్ఞాన మగునపుడు దృశ్య పదార్థమంతయు నణగి తొనొక్కడే కనబడును. దేహములన్నియు సూర్యరశ్మియందు మృగతృష్ణకలరీతి భ్రాంతిమయమైయున్నది. దేహమునకు కారణ భూతములైన తత్వములు తమ తమ స్థానములు జేరుచుండగా ఆ తత్వముల యొక్క ఆది దేవతలు వేరుగా

నుండగా మిగులువాడవు నీవు. ఒక్కడవే మరెవ్వరును లేరు. ఆత్మకు పాప, కోప, తాప, పుణ్యములను, కరచరణాదింద్రియములను, సతిసుతాది బంధువులను, సుఖ, దు:ఖము, లాభనష్టములు, జయము, అపజయము, హీనము, అధికము, నింద్యము, శ్లాఘ్యము, గుణము, రూపము, నామము, సత్యము, అసత్యము, వ్యాపారము, చలనము, స్థిరము మొదలైన ఏ పదార్థములు లేక తానొక్కడేనున్నాడు. దీనిని తెలియక మూడబుద్ధివలన, జగత్తు సత్యమనియు, దేహమే ఆత్మయనుకొని తెలిసి కాలపాశమునకు గురియగు చున్నారు. ఆ పరవస్తువు నందే సకల తత్వములు జనించి అచటనే లయమగుచున్నవి. కనుక దేహమందు అహం, మమతలను పొందక నీవే పరబ్రహ్మమని తెలిసి పరమానందభరితుడవగుము. ఇదియే వేదోక్తమైన పంచీకరణము విశదముగ తెలుపబడినది.

హిందూ వేదాంతమునకు సాంఖ్యశాస్త్రమును సమర్పించిన కపిల మహర్షి బ్రహ్మపుత్రుడు. విష్ణువు యొక్క అవతార పురుషుడు. దివ్యత్వము, మనిషిరూపమున అవతరించిన ఈ దివ్య పురుషునకు, అత్మాభివందనములు సమర్పిస్తూ!

సాంఖ్యమంటే సంఖ్యయని అర్థము. సృష్టి ధర్మాలకు 'సంబంధించిన 25 సంఖ్యలలో ఈ శాస్త్రాన్ని ప్రతిపాదిస్తాడు కపిలుడు. కనుక దీనికి "సాంఖ్య" యని పేరువచ్చింది. ఈ సాంఖ్య శబ్దము "విచారము" లేక ఆధ్యాత్మిక పరమైన అభ్యాసము లేక ప్రతిభాసము అనే అర్థంలో వాడబడుచున్నది.

''సాంఖ్యంలో'' ఈ విశ్వ నిర్మాణము గూర్చి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ పరిశీలనగాని, పరిశోధనగాని కనిపించదు. సృష్టిగత ధర్మాలు లేక తత్వాలవలన మూల ప్రకృతి ఏర్పడింది. సమస్త వస్తు నిర్మాణానికి ఇది మూలం. ఈ విధంగా బహు తత్వ సంయోగక్రమం నుంచి "సాంఖ్యం" ప్రారంభించి సృష్టిని గూర్చి వివరిస్తుంది. సాక్షాత్ పరమేశ్వరుని పంచ ముఖములలో సద్యోజాతమను ముఖము వలన "భూమి" పుట్టెను. వామదేవ ముఖము వలన "జలము" పుట్టెను. అఘోరముఖము వలన "అగ్ని" పుట్టెను. "తత్పురుష "ముఖము వలన "వాయువు" పుట్టెను. ఈశాన్య ముఖము వలన "ఆకాశము" పుట్టెను. ఈ పంచభూతములు పంచీకరణమై సకల పదార్థము లందును వ్యాపించెను.



**పంచీకరణ పథకము :**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ఆకాశ పంచకం** | : | జ్ఞానం | మనస్సు | బుద్ధి | చిత్తము | అహంకారము | అంతరింద్రియములు |
| **వాయుపంచకం** | : | సమాన | వ్యాన | ఉదాన | ప్రాణ | అపాన | ప్రాణేంద్రియములు |
| **అగ్నిపంచకం** | : | శ్రోత్రము | త్వక్కు | చక్షువు | జిహ్వ | ఘ్రాణము | జ్ఞానేంద్రియములు |
| **జలపంచకం** | : | శబ్ద | స్పర్శ | రూప | రస | గంధం | పంచతన్మాత్రలు |
| **పృథ్వీపంచకం** | : | వాక్కు | పాణి | పాదము | గుహ్యము | గుదము | కర్మేంద్రియములు |
| | | ఆకాశ తత్వములు | వాయు తత్వములు | అగ్ని తత్వములు | జల తత్వములు | పృథ్వీ తత్వములు | |

**షడూర్ముల వివరము :**

1. శోక మోహములు (మనో ధర్మములు)
2. ఆకలి దప్పులు (ప్రాణ ధర్మములు)
3. జనన మరణములు (దేహ ధర్మములు)

**పృథ్వి రెండు అర్ధభాగములై ఒక అర్ధభాగము**
**పృథ్వీ తత్వము వలన గుదేంద్రియము జనించెను**
**మిగిలిన అర్ధభాగము నాలుగు అర్ధ భాగములై**
1/8 పృథ్వి జలము గూడుట వలన గుహ్యము,
1/8 పృథ్వి అగ్ని గూడుట వలన పాదము,
1/8 పృథ్వి వాయువు గూడుట వలన పాణి
1/8 పృథ్వి ఆకాశము గూడుట వలన వాక్కు
ఈ ప్రకారముగ పృథ్వితత్వము వలన కర్మేంద్రియములు జనించెను.

**జలము రెండు అర్ధభాగములై ఒక అర్ధ భాగము**
**జల తత్వము వలన రసముత్పత్తియాయెను.**
**మిగిలిన అర్ధభాగము నాలుగు భాగములై**
1/8 జలము, పృథ్వి చేరుట వలన గంధము
1/8 జలము, అగ్ని చేరుట వలన రూపము
1/8 జలము, వాయువు చేరుట వలన స్పర్శము
1/8 జలము, ఆకాశము చేరుట వలన శబ్దము
ఈ రీతి జలతత్వము వలన పంచ తన్మాత్రలు కలిగెను.

**అగ్ని రెండు అర్ధ భాగములై ఒక అర్ధ భాగము**
**అగ్ని తత్వము వలన నేత్రము జనించెను**
**మిగిలిన అర్ధభాగము నాలుగు భాగములై**

1/8 అగ్ని, పృథ్వీ చేరి ఘ్రాణము,
1/8 అగ్ని, జలము చేరి జిహ్వా
1/8 అగ్ని, వాయువు చేరి త్వక్కు
1/8 అగ్ని, ఆకాశము చేరి శ్రోత్రము
ఈ రీతి అగ్నితత్వము వలన పంచ జ్ఞానేంద్రియములు కలిగెను.

**వాయువు రెండు అర్ధభాగములై ఒక అర్ధ భాగము**
**వాయు తత్వము వలన వ్యానము జనించెను.**
**మిగిలిన అర్ధభాగము నాలుగు భాగములై**

1/8 వాయువు, పృథ్వి చేరి అపానము
1/8 వాయువు, జలము చేరి ప్రాణము
1/8 వాయువు, అగ్ని చేరి ఉధానము
1/8 వాయువు, ఆకాశము చేరి సమానము
ఈ రీతి వాయు తత్వము వలన పంచప్రాణేంద్రియములు కలిగెను

**ఆకాశము రెండు భాగములై ఒక అర్ధ భాగము**
**ఆకాశతత్వము వలన జ్ఞాత జనించెను.**
**మిగిలిన అర్ధభాగము నాలుగు భాగములై**

1/8 ఆకాశము, పృథ్వీ జేరి అహంకారము
1/8 ఆకాశము, జలము జేరి చిత్తము
1/8 ఆకాశము, అగ్ని జేరి బుద్ధి
1/8 ఆకాశము, వాయువు జేరి మనస్సు
ఈ ప్రకారము ఆకాశతత్వము వలన అంతరింద్రియములు కలిగెను.

పృథ్వి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము లనెడి పంచభూతముల ముఖ్యాంశముల వలన గుదేంద్రియము, రసము, నేత్రములు, వ్యానము, జ్ఞాత, యివి జనించెను మరియు ప్రతి యొక్క భూతము ఒకదానికొకటి మిశ్రమమై దాని అంశము వలన జనించిన పదార్థములేవియనగా



- ☛ పృథ్వి అంశమువలన గంధము, ఘ్రాణము, అపానము, అహంకారము,
- ☛ జలాంశము వలన గుహ్యము, జిహ్వా, ప్రాణము, చిత్తము
- ☛ వాయు అంశము వలన త్వక్కు, స్పర్శ, పాణి, మనస్సు,
- ☛ అగ్ని అంశము వలన చక్షువు, రూపము, బుద్ధి, ఉదానము
- ☛ ఆకాశ అంశము వలన సమాన, శ్రోత్ర, శబ్దము, వాక్కు. యిట్టి తత్వములు జనించెను.

- ❁ పృథ్వి తత్వములైన 5 కర్మేంద్రియములు
- ❁ జల తత్వములైన 5 తన్మాత్రలు
- ❁ అగ్నితత్వములైన 5 జ్ఞానేంద్రియములు
- ❁ వాయు తత్వములైన 5 ప్రాణేంద్రియములు
- ❁ ఆకాశ తత్వములైన 5 అంతరింద్రియములు చేరి

25 తత్వములైయున్నవి. దీనినే పంచీకరణమందురు.

పృథ్వి అర్ధాంశమువలన పాయువును, జలం అర్ధాంశము వలన రసమును అగ్ని అర్ధాంశము వలన నేత్రము, వాయువు అర్ధాంశము వలన వ్యానము ఆకాశ అర్ధాంశము వలన జ్ఞాత, ఈ రీతి పంచ భూతముల యొక్క అర్ధాంశములు పోయినవి. మిగతా అర్ధాంశములందు ప్రతి భూతార్ధాంశమును నాలుగు భాగములు చేయగా 20 తత్వము లాయెను. వీనియందు పైనున్న అర్ధాంశములు అయిదు తత్వములు చేర్చిన 25 తత్వములై యొక పంచీకరణ మాయెను.

## పంచభూతముల గుణ ధర్మాదులు పథకము

| భూతము | గుణము | ధర్మము | కర్మము | ఆధిదేవత | వర్ణము |
|---|---|---|---|---|---|
| పృథ్వి | పంచతన్మాత్రలు | కఠినత్వము | సర్వంధరించుట | బ్రహ్మ | పీత |
| జలము | శబ్ద,స్పర్శ,రూప,రస | ద్రవము | తడుపుట | విష్ణు | శ్వేత |
| అగ్ని | శబ్ద,స్పర్శ,రూప | దహించుట | శబ్దము | రుద్రుడు | శోణితం |
| వాయు | శబ్ద,స్పర్శ | చరించుట | ఆర్పుట | ఈశ్వరుడు | హరిత |
| ఆకాశము | శబ్ద | బయలైయుండి శబ్దమగుట | నిండుకొని యుండుట | సదాశివుడు | కృష్ణ |

పృథ్వీతత్వము వలన

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ✶ రోమములు | ✶ చర్మము | ✶ మాంసము | ✶ అస్తులు | ✶ నరములు జనించెను | 5 |

జల తత్వమువలన

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ✶ రక్తం | ✶ మూత్రం | ✶ శుక్లం | ✶ శ్లేష్మం | ✶ చెమట జనించెను | 5 |

అగ్నితత్వము వలన

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ✶ క్షుదా | ✶ తృష్ణ | ✶ నిద్ర | ✶ ఆలస్యము | ✶ సంగమం జనించెను | 5 |

వాయు తత్వమువలన

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ✶ ఆరోహణ | ✶ అవరోహణ | ✶ సూక్ష్మం | ✶ విస్తారం | ✶ తీవ్రం జనించెను | 5 |

ఆకాశ తత్వము వలన

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ✶ రాగము | ✶ ద్వేషము | ✶ మోహము | ✶ లజ్జ | ✶ భయం జనించెను | 5 |

మొత్తము : "25"

## జ్ఞానేంద్రియముల వివరణ పథకము

| నామము | భూతము | అధిదేవత | విషయము | ప్రయోజనము |
|---|---|---|---|---|
| శోత్రము | ఆకాశము | దిక్కులు | శబ్దము | అవును, కాదనుట తెలియును |
| చర్మము | వాయువు | వాయువు | స్పర్శము | శీతోష్ణ, మృదు, కఠినము తెలియుట |
| చక్షువు | అగ్ని | సూర్యుడు | రూపము | రంగులను తెలిసికొనుట |
| జిహ్వ | జలము | వరుణుడు | రసము | షడ్రుచులను తెలియుట |
| ముక్కు | పృథ్వీ | అశ్వినీదేవతలు | గంధము | సుగంధ, దుర్గంధముల నెరుగుట |

## కర్మేంద్రియముల వివరణ పథకము

| నామము | వాయువు | అధిదేవత | విషయము |
|---|---|---|---|
| వాక్కు | నాగవాయువు | అగ్ని | దుర్వాక్యాను వాక్యములనుట |
| పాణి | కూర్మవాయువు | ఇంద్రుడు | ఇచ్చుట, తీసికొనుట |
| పాదము | కృకరవాయువు | వామనుడు | గమనాగమనములజేయుట |
| గుహ్యము | ధనంజయవాయువు | బ్రహ్మ | అధికవిషయానందము |
| గుదము | దేవదత్తవాయువు | యముడు | విసర్జన విషయము |



## పంచభూత స్థానాది దేవతా పథకము

| భూతము | స్థానము | కాంతి | బీజాక్షరము | అధిదేవత |
|---|---|---|---|---|
| పృథ్వి | పాదముల నుండి మోకాళ్ళ వరకు | స్వర్ణ లేత పసుపు | లం | బ్రహ్మ |
| జలము | మోకాళ్ళనుండి నడుము వరకు | తెలుపు | వం | విష్ణువు |
| అగ్ని | నడుముల నుండి నాభివరకు | ఎరుపు | రం | రుద్రుడు |
| వాయువు | నాభినుండి ముక్కు వరకు | నలుపు | యం | ఈశ్వరుడు |
| ఆకాశము | ముక్కునుండి నెత్తివరకు | ధూమ్రము | హం | సదాశివుడు |

సత్యమైన ఆత్మ ఆకాశము జేరి — జ్ఞాత పుట్టెను
ఆత్మ వాయువును జేరి — మనస్సు పుట్టెను
ఆత్మ అగ్నిని జేరి — బుద్ధి పుట్టెను
ఆత్మ జలమును జేరి — చిత్తము పుట్టెను
ఆత్మ పృథ్విని జేరి — అహంకారము పుట్టెను

## అంతరింద్రియముల వివరణ పథకము

| నామము | భూతము | అధిదేవత | విషయము |
|---|---|---|---|
| జ్ఞాత | ఆకాశము | పరబ్రహ్మ | సాక్షి |
| మనస్సు | వాయువు | చంద్రుడు | సంకల్ప, వికల్ప |
| చిత్తము | జలము | క్షేత్రజ్ఞుడు | చంచలము |
| అహంకారము | పృథ్వి | రుద్రుడు | అహంభావము |

## దశవాయువుల పథకము

### 1) ముఖ్యవాయువులు

| వాయువు | స్థానము | కార్యము |
|---|---|---|
| సమాన | నాభి | తినిన అన్నమును సమానముగ నాడులకు పంచిపెట్టుట |
| వ్యాన | సర్వాంగము | అన్నరసమును రోమరోమములకు నింపుట |
| ఉదానము | కంఠము | తుమ్ముట, దగ్గుట, పాడుట, నదుగుట, రాగము, స్వప్నము కలుగజేయుట |
| అపానము | అధోద్వారం | మలమూత్రవిసర్జనము గావించుట |
| ప్రాణము | హృదయము | ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నడిపించుటకు అన్నమును పచనము చేయుట |

### 2) ఉపవాయువులు

| నాగ | రోమములు | విశేష చేష్ట |
|---|---|---|
| కూర్మ | లలాటము ఉదర | ఆవళించుట, శరీరం విరుచుట, నేత్రములు తెరచుట మూయుట |
| కృకర | నాసికాగ్రము | క్షుదా, తృష్ణ, గమనాగమనము చేయుట |
| దేవదత్త | కటి, గుహ్య, నాసికము | పలికించుట |
| ధనంజయ | బ్రహ్మరంధ్రము | మరణ కాలమందు చెవిలో సముద్రము రీతి ఘర్జించి పోవుట |

## అహంకారము గొప్ప పెను భూతము వంటిది

భూతం సాధారణ మానవులనే పట్టును. కాని ఈ అహంకారము అనే పెను భూతము పెద్ద, చిన్న లేకుండా ప్రతివారిని ఆవేశించి నిత్యము పీడించు చుండును. అహంకారమును విడిచిపెట్టుట చాలా దుస్సాధ్యము. మనమెంత విడిచిపెడదామనుకున్నను ఏదో ఒక విధముగా చిన్న జాగ జేసుకొని మనలో ప్రవేశించి తరువాత విశ్వరూపము దాల్చును. నేను లేకపోతే ఈ పనియేకాదు. నావల్లనే ఇంతపని జరిగినది. నేను కొందరిని రక్షించితిని, నేను గొప్ప ధనవంతుడను, గొప్ప పండితుడను, గొప్ప జ్ఞానిని, గొప్ప యోగసాధకుడను, నేను చాలా బాగుగా ఉపన్యసించగలను, నేను ఉత్తమకులములో జన్మించితిని. నేను యదార్థ వాదిని. నేను తపశ్శాలిని, నేను గంటల కొలది ఆసనములు వేయుదును. నేను పరమ భక్తాగ్రేసరుడను. నేను ఎక్కువ నియమ నిష్టలుకలవాడను, అని ఈ విధముగ అహంకారయుతుడగును.

ప్రస్తుతము కొందరు సుఖముగ జీవితము గడుపుటకై పేరు ప్రఖ్యాతి ప్రతిష్టలకై ఎవో కొన్ని పుస్తకములు చదివి అందులో నున్న ముఖ్య విషయములను గ్రహించక సామాన్యార్థములను గైకొని ఆచరణ లేక మేముగొప్పవారము, మాకు అంతాతెలుసు, మేము ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందిన వారము, మాకు వున్నంత తెలివి జ్ఞానము ఇతరులకు లేదు, ఇతరులు చేసేదంత నాటకము, మేము చెప్పేదే శ్రేష్ఠము అని వాదించెదరు. వారు చెడునది కాక ఇతరులను చెరచుచూ, ఇక్కడ అక్కడ ఏవో రెండు మాటలు నేర్చుకొని వాద వివాదములకు దిగి అసలు ముఖ్య యదార్థ విషయము మరచిపోయి కొట్లాట, పోట్లాటలకు గురియై భగవత్ప్రాప్తికి, శాంతి సౌఖ్యములకు దూరమగుచున్నారు.

ఈ అహంకారము గౌరవముగా నెమ్మదిగా అందరిలోను ప్రవేశించుచున్నది. ఎప్పుడైతే అహంకారమున్నదో, వారికెవ్వరును చెప్పలేరు.



చెప్పినను వినరు. నాకంతమాత్రము తెలియదా అనుకొనును. ఈ అహంకారము వలననే పెద్ద పెద్ద వారంతా అధోగతిపాలైరి. అటువంటప్పుడు సాధారణ మానవుని లెక్కేమిటి. ఐతే ఈ అహంకారము సాత్వికరూపముతో వ్యవహార నిమిత్తమాత్రముగా నున్నచో ఏమి బాధించదు. గొప్ప మహాత్ములలో జ్ఞానులలో, ఉత్తమ భక్తులలో ఈ సాత్విక అహంకారముందువారు, నిమిత్తమాత్రముగా నేనుచేయుచున్నానని, వ్యవహారార్థమై ఇతరులకు తెలియుటకై చెప్పుదురు. కాని వారి హృదయంలో జరిపేదంతా ఆ పరమేశ్వరుడే, అంతయు అతని లీలా విలాసమే. నేను నిమిత్తమాత్రుడను, ఆయన చేతిలో కీలుబొమ్మలం, ఆయన ఎట్లాడించునో అట్లాడెదను, ఎట్లు పాడించునో అట్లు పాడుదును అను భావముండును. సాత్వికాహంకారము మానవుని ఎంతమాత్రము బాధించదు. రజోగుణ + తమోగుణ యుక్తమై అజ్ఞాన యుక్తమైనట్టి అహంకారము, అశాంతిని, దు:ఖమును కలిగించును. అంతయు నాకు తెలుసుననెడి వారు, ఏమి తెలియని అజ్ఞానులే. అహంకారమనునది అవిద్య అంటే అజ్ఞాన సంబంధము, ఇది ప్రబలించి తనువు, కరణము, గృహము, ధనము పశువు సతి సుతాదులను తాను తనవి యని అభిమానించు చుండును. దీనిని పొంది నిరుపయోగమైన ప్రయాసము, శాస్త్రము, కీర్తనము, వైరము, మోహము మొదలగువానికి బద్దులైయున్నారు. త్రిగుణముల వలన పుట్టిన యీ అహంకారము మూడు విధములై వాటి యందాత్మ మూడురీతుల ఆశ్రయింపగా జీవత్రయమనబడెను. జాగ్రత యందు విశ్వుడనియు, స్వప్నమందు తైజసుడనియు, సుషుప్తియందు ప్రాజ్ఞుడనియు మూడునామములాయెను. అహంకారము శరీర సంబంధము, ఆత్మ సంబంధము కాదు. దీనిని తెలిసి అభిమానము విడిచి ఆత్మను దర్శింపగా అహంకారము నాశనమగును. అహంకారము దేహసంబంధమైన యెడల దేహమునే పొందియుండవలెను. దేహమును అగ్ని యందు దహించెడి కాలమందు యిది తనకు కష్టము కలిగెనని వ్యసనపడదు. కనుక దేహ సంబంధికాదు. "అహంకారము ఆత్మసంబంధమా, చంద్ర చంద్రికవలె బేధము లేకనే యుండవలెను. దేహ స్ఫూర్తిని మరచి మునులు పూర్ణ సమాధి యందుండినపుడు యీ అహంకారము యెచ్చట కేగియుండెను? కనుక ఇది ఆత్మ సంబంధము కానేకాదు. ముత్యము నందు యుండెడి రజిత భ్రాంతి రీతి అహంకారము భ్రాంతి కల్పితము. అయినను త్రిపుటి స్వరూపములో గోచరించుచున్నది. అవిద్యాకారణమైన అహంకారము జాగ్రత్త స్వప్న సుషుప్తియనెడి అవస్థాత్రయములందు గూడి యభిమానియై

తానొక పదార్థమని సదనము జేరిన కుక్కరీతి మొరుగుచుండును. ఈ అహంకారము మహాత్మ్యము వలన శరీరత్రయములందు జీవుడు విశ్వ, తైజస, ప్రాజ్ఞులనెడి నామమును పొంది త్రివిదరూపుడాయెను. అహంకారము దేహమందణగి సుషుప్తియనిపించెను. దేహనాడులందు వ్యాపించి జాగ్రత్తయనిపించెను. అహంకారమునందు తమోగుణము ప్రవర్తించగా సుషుప్తి, సత్వగుణము ప్రవర్తించగా స్వప్నము, రజోగుణము ప్రవర్తించగా జాగ్రత్తయని యనిపించుచున్నది. అహంకారము కారణ శరీరమును పొందిన సుషుప్తియు, సూక్ష్మ తనువును పొందిన స్వప్నము, స్థూల శరీరమును పొందిన జాగ్రత్తయు ఈ ప్రకారము అహంకారము దేహత్రయములందు గోచరించుచు, విశ్వ, తైజస, ప్రాజ్ఞులనెడి నామమును స్వీకరించి జీవ భావమును వహింప తనను తానే మరచుచున్నాడు. ఒక జీవుని వ్యవహారము మరియొక జీవుడు తెలియుట కసమర్థుడై యున్నాడు. సకల జీవుల యొక్క వ్యవహారము సాక్షి రూపములో జూచెడి శుద్ధ సంవిద్రూపుండైన ఆత్మ వేరుగా యున్నాడు. ఆవరణ శక్తి సకల జీవకోటుల మోహముచే నావరించి దేహమందు దృగ్దృశ్య బేధమును జేసి సంసార ధర్మమందు పడద్రోసి అజ్ఞానాంధ కారమును మూసియున్నది. ఇది జీవుని కావరింపగా నిజమైన వస్తువు గోచరింపక స్వప్నానుభవము, స్వప్నమును జూచెడివానికి యదార్థమై కనబడుచున్నది. స్వప్నము క్షణ కాలమందే మిథ్యయని జూచునట్లు సంసారము క్షణికమైనను యావరణశక్తి మహాత్మ్యము వలన బహుకాలము అనుభవము రీతి కనుపించుచున్నది. గుణబేధముచే అహంకారము జాగ్రత యందు వ్యవహారికము, స్వప్నమందు పాతి భాసికము. సుషుప్తి యందు పారమార్థికము లనెడి త్రివిధ జీవ నామములను ధరించెను. లింగశరీరమందు ఆత్మప్రకాశించుచుండి తనను తాను మరిచి యీ వ్యవహారములందు సంచరించుచుండినను అనేక వ్యవహారములను జేయువాడే వ్యవహారిక జీవుడు. భావన, సుఖము, దు:ఖము, బుద్ధి, ధర్మము, అధర్మము, అజ్ఞానము, ఇచ్ఛ, ద్వేషము ఈ తొమ్మిది గుణములు వ్యవహారిక జీవునకుండును. వీడు తన్ను తానెరుగక స్థూల, సూక్ష్మ దేహములందు కర్తృత్వము పొంది అహంకారయుతుడై, కర్మ, ధర్మములను జేయుచు సంసార కూపమందు నోలాలాడుచుండును. ఈ వ్యవహారిక జీవుడు విక్షేపమును పొంది జగత్తు సత్యమని జాగ్రత కాలమున తెలియుచున్నాడు. వీడే యావరణమును పొందిన వాడై స్వప్నమందు ప్రాతిభాసికుడు అనిపించును. వీడు స్వప్నమందు కల్పనామయ జగత్తును కల్పించుచున్నాడు. సుషుప్తియందు అహంకారము



ఆత్మకు ఎదుట వచ్చినపుడు పారమార్చిక జీవుడనిపించెను.

ప్రాతిభాసికుడు జగత్తు మిథ్యయనుచున్నాడు. వ్యవహారికుడు సత్యమనుచున్నాడు. పారమార్థికుడు వీరిద్దరిని మరిచియున్నాడు. వ్యవహారికునకు ఆవరణము మూసిన ప్రాతిభాసికుడు, వీనిని ఆవరణము విడిచిన పారమార్థికుడగుచున్నాడు. గురుకరుణ వలన శృతివాక్యమువలనను నిస్సంశయుడై ఆత్మతానని తెలిసినపుడు పారమార్థికుడు అగుచున్నాడు. నిదురలోయున్నపుడు స్వప్నమును జూచి మెలుకువ పొందిన, ఆ కల అసత్యమగునట్లు పారమార్థికుడు శమ, దమాదుల వలన బంధరహితుడై బ్రహ్మోహం అని జీవన్ముక్తుడగుచున్నాడు. ఆవరణావృత అహంకారము వలన జీవుడు యీవిధముగా మూడురీతుల కనబడుచున్నాడు. ఆవరణము నశించిన యెడల అహంకారము లేకపోవుచున్నది. ఎందుకనగా కారణ శరీరము అనునది సదనము (నివాసస్థానము). సూక్ష్మ శరీరమనునది భోజనశాల, స్థూలశరీరమనునది యంగణము. పారమార్థికుడు సదనమందు స్వప్రకాశముతో వెలుగుచున్నాడు. ఈ సదన ద్వారమున కావరణ శక్తియను కవాటమున్నది. పారమార్థికుని తేజము సదనమందు ప్రకాశించు చుండిన సుషుప్తియు, ఆవరణ కవాటము తెరచిన బుద్ధి యనబడుచున్నది. గడపపై ప్రకాశంపడిన సూక్షశరీరమందు స్వప్న మనిపించుచున్నది. ఈ శరీరము లోపల కాంతి కిరణములును గవాక్షములు వ్యాపింప జాగ్రత్త అనబడును.

యోగాభ్యాసమువలన ఆవరణము నశింపబడుచుండగా మెల్లగా అహంకారము నాశనమగుచున్నది. అహంకారము నశించిన తరువాత జీవుడు తనువు, జనన మరణములు నాశనమై నిత్యముక్తి సిద్ధమగుచున్నది. స్థూలశరీరమును నమ్మి, దీని సుఖదు:ఖానుభవమునకు లోబడిన ఘోర దు:ఖమునకు లోనగుచున్నాడు. సూక్షశరీరమును నమ్మి అహంకారయుతుడై స్వర్గ నరకములకు భ్రమణము జేయుచు దు:ఖమునకు కారణుండగుచున్నాడు. ఈ స్థూల, సూక్ష్మ శరీరములు రెండును మాయకు కారణ భూతములు, ఈ రెంటికిని కారణ శరీర పురుషుడు సాక్షియు నితండే పరమాత్ముడు. జాగ్రత్స్వప్నముల యందు నెరుగక యుండురీతి సుషుప్తియందెందు కుండవనిన అచ్చట నెరిగెడి వస్తువు ఒక్కటె యుండి చిత్తము లేకుండును. గనుక యెరుక యుండదు. వట బీజమునందు తనువు రీతి సుషుప్తి యందణిగినవాడు వ్యాన వాయువు వలన మెలుకువ పొంది బుద్ధి వలన తన్ను తానె తెలియుచున్నాడు. జాగ్రత్త స్వప్నముల యందు నెరుక యున్నది. సుషుప్తియందు మనోబుద్ధులు

లయమగుటవలన అచ్చట బ్రహ్మమున్నదని తెలియవలెను. ఈ ప్రకారముగా జీవత్వమనునది అహంకారమువలన నొదిగియున్నది. దీనిని తెలిసి తానె పరమాత్మయని భావించిన జీవన్ముక్తి సిద్ధమగుచున్నది.

అహంకార బీజము బుద్ధి విభేదమునకు కారణమగుచున్నది. దైవము లేక ఆత్మకు భిన్నమై యున్నానను భావమును అహంకారమే సృష్టించును. జనన మరణములకు మరియు మానవుని భాధలకు అహంకారమే మూలకారణము. అహంకారము స్వయముగా దేహము, మనస్సు, ప్రాణము మరియు ఇంద్రియములతో తాదాత్మ్యము నొంది యుండును. అది ఎచ్చటెచ్చట యుండునో అచ్చటచ్చట మమత్వము, స్వార్థపరత్వము, రాగద్వేషము, కామక్రోధములు, లోభము, కపటము, అసూయ, మోహము, గర్వము, మదము, మోసము, పొగరుబోతుతనము, కోరికలు, లౌకిక జీవితముపై ఆశ, కర్తృత్వ, బోక్తృత్వ భావములుండును. అహంకారమును నిర్మూలింప దలంతువేని నీవు దాని స్వరూపమును క్షుణ్ణముగా అవగాహన మొనర్చుకొనవలెను. మనస్సును చంపుటయే అహంకారమును చంపుట, సంకల్పము, కోరిక, తృష్ణ, మమత్వము స్వార్థము, అసూయ, మదము, కామము, అనువాటిని నశింప జేసినటులవును. ఇంద్రియ నిగ్రహము చేత కూడ మనస్సు లేక అహంకారమును నిర్మూలించవచ్చును. అహంకారము సూక్ష్మ రూపమును ధరించును. స్థూల అహంకారము, సూక్ష్మ అహంకారము వలె ప్రమాదమైనది కావు. సంస్థయొక్క ఆదిపత్యముచే కలుగు అహంకారము సూక్ష్మ రూపమైయున్నది. మానవుడు ఒక సంస్థలో మమకారము పెంచుకొని దానితో తాధాత్మ్యము నొందును. అతడు విశాలమైన మనస్సు మరియు దారాళమైన హృదయములేని వారుగా యుండును. అహంకారము అత్యద్భుతముగా పనిచేయుచుండును. అది యేవిధముగా పనిచేయునో కనుగొనుట మిక్కిలి కష్టము. దానిని కనిపెట్టుటకై సునిశితమైన సూక్ష్మమైన బుద్ధి మరియు అనుదిన అంతర్నిరీక్షణము అత్యావశ్యకములైయుండును. అహంకారము తన జన్మస్థానమును, జిల్లాను, ఆ జిల్లాకు సంబంధించిన ప్రజలను, తన మాతృభాషను, బంధువులను, స్నేహితులను, తన దేశ భోజనమును మరియు అచ్చట వస్త్ర ధారణమును ఇష్టపడును. అది తద్వ్యతిరిక్త కార్యముల నొనర్చుటకై అయిష్టతను ద్వేషమును చూపును. అహంకారము ఇతరులపై తన అధికారమును మరియు బలమును చూపించుటకై వాంచించుచుండును. అది బిరుదులను, ప్రతిష్టను, గౌరవమును, మంచి స్థితిని, సంపదను, గృహమును, భార్య పిల్లలను, స్వయం ప్రాశస్త్యమును,



ఇతరులను ఏలుటకు సదవకాశములను అభిలషించుచుండును. అహంకారము గల మానవుని లోపములను ఎవ్వరైనను చూపినచో అతని గర్వము భంగపడును. తనను ఎవరైనను స్తుతించినచో అతడు ఉప్పొంగిపోవును. తన అహంకారము అతనికిట్లు చెపును. "నాకు సర్వము తెలియును. అతనికేమియు తెలియదు", ఇట్లు పలికి ఇతరులను, తన్ను అనుసరించుమని నిర్భందించును. అతడెప్పుడు అంతర్నిరీక్షణము మరియు స్వాత్మ విచారము చేయుటకు ఆరంబించునో అపుడే యహంకారమొక దొంగవలె అతనియందు పొంచుకొని యుండును. అది ఒకని చేతికి చిక్కకుండ తప్పించుకొనుచుండును. నిరంతరము మెలుకువగా జాగ్రత్తగానుండును. జపము, కీర్తన, ప్రార్థన మరియు భక్తి ద్వార భగవదనుగ్రహమును బడయుదువేని నీవు సులభముగా ఈ అహంకారమును చంపివేయగలవు. కేవలము భగవంతుని కృపచేత మాత్రమే నీ ఆత్మ నివేదనము పూర్ణత్వము నొందును. నీ అహంకారము విశ్వ అహంకారమందు విలీనమైనపుడు నీవు ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందుదువు.

## 5. తారకము

తారకము జనన మరణ భవసాగరము నుండి తరింపజేయునది. కొందరు రామ మంత్రమును తారకము అనెదరు. అట్లే కొందరు నారాయణ మంత్రమును, మరికొందరు శివ మంత్రమును తారకము అని చెప్పెదరు. ప్రణవము "ఓం" తారకమని ప్రసిద్ది గలిగియున్నది. శ్రీ కాశియందు ప్రాణికోట్ల అంత్యకాలమందు పరమశివుడు కుడిచెవియందు ఉపదేశించునది ఓంకారమే. మంత్రములన్నింటికిని ఈ "ఓం" ప్రణవమే ప్రాణాధారమైన దగుటచే దీనికి ప్రణవమని పేరు వచ్చినది. ప్రణవము (ఓం) లేని మంత్రములన్నియు ప్రాణములేనివే. ఉపనిషత్తులందు ముఖ్యముగా (ఓం) ప్రణవమే యుపదేశింపబడినది. ఓం, వేదములకు మూలము. సూక్ష్మమగు వటబీజము నుండి గొప్పదగు వట (మఱ్ఱి) వృక్షము యేర్పడునట్లు ప్రణవ బీజము నుండియే నాలుగు వేదములున్ను, వేదాంగములున్ను, వేదాంతమున్ను మరియు ప్రపంచ భాషలు యేర్పడినవి. ప్రాణులను తరింపజేయున దగుటచే దీనికి తారకమను పేరు ప్రసిద్దికి వచ్చినది. తిలముల (నువ్వులు)లో తైలము వలెను, దధి (పెరుగు)యందు ఘృతము (నెయ్యి) వలెను, భూమిలో జలము వలెను, అరణియందగ్నివలెను, ఈ ప్రణవార్ధమగు జ్ఞానము ఆత్మలో వ్యాపించి యున్నది. కావున ఆత్మా నాత్మ వివేచనము మధనము చేసి అనాత్మను తొలగించు

విలక్షణమగు ఆత్మను గైకొనవలసియుండును ఎట్లన సత్యవ్రతముచేతను, తపస్సు చేతను నిరంతర ధ్యాన యుక్తుడైన వాడు ఈ ఆత్మను దర్శింప తగినది. "సోహం" మంత్రము యొక్క "స" కారమున్ను "హ" కారమున్ను త్యజించిన "ఓం" అని యేర్పడును. పరమాత్మ స్వరూపము యొక్క నిజమైన వాచకము ఈ "ఓం" కారమే. సనాతనమగు శృతిమాత ఈ సర్వమున్ను "ఓం" అని పలికెను. చరాచరాత్మకమగు ఈ ప్రపంచమంతయు ఓంకార స్వరూపమని అర్థము.

శివమే ప్రణవము, ప్రణవమే శివము, శబ్దముకున్ను, అర్థముకున్ను యెట్లు భేదములేదో అట్లే ప్రణవముకున్ను శివునకున్ను కొంచమైనను భేదములేదు. అదే బ్రహ్మస్వరూపము. ఎటుల సువర్ణముకున్ను, ఆభరణములకున్ను భేదము వాస్తవంగా లేదో అట్లే జీవేశ్వరులకున్ను భేదములేదు. ఆ భేదము కేవలము బుద్ధి యొక్క భ్రమవల్లనే కలుగుచున్నది. ఆ భ్రాంతి నశించినపుడు ఈ బేధమున్ను నశించును.

ఎటుల బీజము నుండి అంకుర మేర్పడి, ఫల, పల్లవ, పుష్పలతాదులతో అనేక విధములుగా ప్రకాశించుచుండినను, అంత్యమందు ఆ వృక్షము జీజరూపమై మారుచుండునో, వృక్షత్వమెట్లు లేకుండ పోవునో అట్లే "ఓం" నుండి మాయవల్ల యేర్పడిన నానా రూపముగ కన్పించు జగత్తంతయున్ను అంత్యమున మరల నిరాకారమగు పరబ్రహ్మగానే మారుచుండును.

మాయయే మనస్సు, మనస్సే మాయ, సంసారమను వృక్షమునకు మనస్సే మూలము. మనస్సు నుండే యివన్ని ఏర్పడినవి. మనోలయము కల్గిన ఈ మాయా కల్పితమగు జగత్తంతయు లయమునొందును. ఓం అనే ప్రణవమునకు "అ" కార, "ఉ" కార, "మ" కార నాదములను నాలుగు మాత్రలు గలవు.

"అ" కారము ఋగ్వేదము, "ఉ" కారము యజుర్వేదము, "మ" కారము సామవేదము, ప్రణవనాదము, అదర్వణవేదము అనగా ప్రణవము "ఓం" చతుర్వేదాత్మకమని భావము. మూడు మాత్రలచే, మూడు విధములు ఈ సమస్త ప్రపంచము చెప్పబడుచున్నది. ఇయ్యది అర్ధమాత్రచేత శివస్వరూపము, బోధించుచున్నది. పరమాత్మ స్వరూపుడగు ఈశ్వరుని బోధించునది ప్రణవము. ఈ ప్రణవము "శివ" రుద్రాది ఈశ్వర ప్రతిపాదక శబ్దములలో చాలా యుత్కృష్టమైనదని బ్రహ్మవేత్తలందురు.

ప్రణవ ప్రతిపాద్యుడు అగు ఈశ్వరుని భావనారూపమున



ధ్యానించుటవలనను, జపించుట వలనను యేసిద్ధి ఫలము ప్రాప్తించునో అది చాలాయుత్కృష్టమైనది.

వేదవేదాంతవేత్తలు పరతత్వస్వరూపమగు శివుని ఏకాక్షర స్వరూపమగు ప్రణవ స్వరూపముగ చెప్పుచుందురు.

పతంజలి మహర్షి ఆత్మ సాక్షాత్కార జ్ఞానమునే తారకమని యుపదేశించి యున్నారు.

## 6. కుండలిని యోగము

## కుండలిని యొక్క మెలుకువకు నిదర్శనము

కుండలిని అనగా మనిషిలోని గూఢమైన అసాధారణశక్తి. ఇది సర్వజీవులలో అజ్ఞాతముగనున్న దైవశక్తి. విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులు కూడ మెదడు నందలి సంపూర్ణమైన సామర్ధ్యమును మానవుడు వినియోగించుకొనలేకపోవుచున్నాడని చెప్పుచున్నారు. ఆ మెదడు యొక్క పూర్తి సామర్ధ్యమే, ఈ కుండలినియందు నిక్షిప్తమైయున్నది. ఈ కుండలిని జాగృతి వలన, శరీరమునందలి వివిధ కేంద్రములు, మెదడు నందలి వివిధ భాగములు, ప్రభావితమై ప్రాణవంతమై దివ్యదృష్టి, దూరశ్రవణము వంటి అసాధారణ శక్తులుగా పరిణమించును.

రాజయోగులు సంయమ విధానము ద్వార కుండలిని జాగృతిని చేయగలరు. హఠయోగులు వివిధములైన క్రియల ద్వారా కుండలిని జాగృతి చేయగలరు. జ్ఞానయోగులు పవిత్రమైన సంకల్పశక్తితో కుండలిని జాగృతి చేయగలరు. భక్తులు నిష్కళంకమైన భక్తితో కుండలిని జాగృతి చేయగలరు మరియు నీవు బహుకాల సాధనతో యమ నియమములయందు సుస్థిరమైనచో ప్రేమ, పవిత్రత సత్యముల యొక్క మారు రూపమైనచో నీవు పరిపూర్ణముగ, నిష్కల్మషమైన హృదయముతో, అహంకార రహితుడవైనచో, మనో ఇంద్రియములను సంపూర్ణముగ నిగ్రహించినచో రెప్పపాటు కాలములో నీలో కుండలి జాగృతి కాగలదు..

కుండలినిశక్తి జాగృతి అయిన వ్యక్తికి ద్వైతభావన యుండదు. అతడు తన ధ్యానంలో దేవతల దర్శనం, దివ్యగంధ ఆఘ్రాణం దివ్యరసానుభూతి. దివ్య స్పర్శయొక్క అనుభవం, అనాహత, నాదానుభవం మొదలైన వాటి గురించి తెలుసుకోగలడు. తన ఇష్టదైవం నుండి చక్కని సూచనలు గూడ గ్రహించగలడు.

ఈ అనుభవాలన్ని నీలో కుండలినిశక్తి మేల్కొల్పబడినదని నిదర్శనము..

మూలాధారములో నాడి స్పందన అధికమైనప్పుడుగాని, శరీరంమీద వెంద్రుకలు నిక్కబొడుచుకొన్నప్పుడుగాని, కుండలిని మేల్కొనినదని తెలుసుకో.

ఏ ప్రయత్నం లేకుండా నిశ్వాస ఆగినప్పుడు, కేవల కుంభకం తనంతగా ప్రాప్తించినప్పుడు నీలో కుండలినిశక్తి మేల్కొనినదని గ్రహించు..

ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రవాహం సహస్రారం వరకు ప్రవహించినప్పుడు ఆనందానుభూతి కలిగినపుడు అప్రయత్నంగా మంత్రం జపించినపుడు ప్రాపంచిక వృత్తులు (ఆలోచనలు) ఏమి మనస్సులో లేనప్పుడు కుండలినిశక్తి మేల్కొన్నదని తెలుసుకో..

ధాన్యంలో నీదృష్టి త్రికుటి మీద నిశ్చలంగా స్థిరమైనప్పుడు, నీలో కుండలినిశక్తి మేల్కొన్నదని గ్రహించు.. వివిధ శరీరభాగములలో ప్రాణశక్తి తరంగాలు స్పందించినప్పుడు, నీ శరీరంలో ఎలక్ట్రిక్ షాక్ వంటి వణుకు వచ్చినప్పుడు నీలో కుండలినిశక్తి మేల్కొన్నదని తెలుసుకో..

ధ్యానంలో నీ దగ్గర ఎవ్వరూలేనట్లు నీవే ఏకాంతముగా ఉన్నట్లు తోచినపుడు నీకంటి రెప్పలు మూసుకుపోయి, నీవు ప్రయత్నించినా తెరువలేనప్పుడు నీ నాడులలో పైకి క్రిందకు విద్యుత్ప్రసారము జరిగినట్లు అనిపించినచో నీలో కుండలినిశక్తి మేల్కొన్నదని తెల్సుకో..

ధ్యానంలో నీవు అంతర్దృష్టినిపొంది, ఉత్తేజవంతమైనప్పుడు ప్రకృతి తన రహస్యాలను బహిర్గతము చేసినపుడు, సందేహనివృత్తి గావించబడి, వేదాంత గ్రంథములన్నీ క్షుణ్ణంగా అర్థమైనప్పుడు నీలో కుండలిని మెల్కొన్నదని తెలుకో..

నీ శరీరం గాలిలో తేలికైనప్పుడు, క్లిష్టపరిస్థితులలో సైతము నీకు మానసిక సమత్వం ఉన్నపుడు నీవు నిరంతరము శ్రమించిన నీలో తరగని శక్తి ప్రవేశించినప్పుడు నీలో కుండలినిశక్తి మేల్కొన్నదని తెలుసుకో..

నీవు భక్తితో తన్మయుడవైనప్పుడు నీలో ధారాళంగా ఉపన్యసించగల శక్తి వచ్చినప్పుడు నీవు కవితావేశంతో కవితలు, పవిత్రమైన సూక్తులు వ్రాయగలిగినప్పుడు నీలో కుండలిని మేల్కొన్నదని తెలుసుకో..

ఏమాత్రం అలసట, నొప్పి లేకుండా, స్పృహలేకుండా, సక్రమంగా,



ఆసనములు, ముద్రలు, బంధములు వేయగలిగినపుడు నీలో కుండలిని మేల్కొన్నదని తెలుసుకో..

**ప్రశ్న: కుండలిని జాగృతికై అనుభవము గల గురువు యొక్క పర్యవేక్షణ లేనిచో ఏమి నష్టము ?**

జ: కుండలినిశక్తి ఎంత మాత్రము జాగృతి కాదు. వాయువు యొక్క కదలికను కుండలిని జాగృతిగా భ్రమచెందుదురు. ప్రాణము అపానముతో సక్రమముగా ఐక్యత నొందకపోవచ్చును లేక తప్పుడు మార్గమున పయనించవచ్చును. అందువలన శరీరమునందలి వివిధ అంగములు, నాడులు హాని చెంది వివిధ రోగములకు కారణము కావచ్చు. ప్రాణము, అపానము, మూలాధారమువైపునకు పయనించినచో కుండలినిశక్తి జాగృతి చెందవచ్చును. కాని సహస్రారమునకు పురోగమింపదు. కుండలినిశక్తిని దిగువ చక్రములలో ఆపినచో దుష్పరిణామములకు దారితీయవచ్చును. లైంగిక వాంచ అపరిమితముగా నుండును. జంతువు వలె అపరిమితముగా తినవచ్చును. అట్టి దుర్గుణముల వలన తీవ్రముగా పతనము కావచ్చును.

**ప్రశ్న: ఒక వ్యక్తిలో కుండలిని జాగృతి అయినచో అతడు ఇతరులలో కుండలిని జాగృతి చేయగలడా ?**

జ: అతడు రెండు విధములుగా సహకరించగలడు

1. దృఢమైన తన ఆత్మబలముతో స్పర్శించి తన శక్తిని కొంత వరకు ఇతరులలో ప్రవేశపెట్టి కుండలిని జాగృతికి సహకరించగలడు..

2. ఇతరులను పెడత్రోవలను పడనీయక అత్యల్పవ్యవధిలో కుండలిని ఇతరులలో జాగృతి చేయగలడు.

ఉదా:- కర్రతో చేరియుండుట చేత ఇనుము నీటిపై ఈదునట్లు, పుష్పము నాశ్రయించి తుచ్ఛ పురుగు (కీటకము) కూడ దేవతల శిరస్సుపై ఎక్కునట్లు కుండలిని జాగృతియైన వారి సాంగత్యమున పాపాత్మునిలో కూడ కుండలిని జాగృతి కాగలదు.

**ప్రశ్న: కుండలిని జాగృతి ఐనవారు సిద్ధులను పొందుదురా?**

జ: కుండలిని ప్రేరణ జరిగినచో వివిధ సిద్దులను పొందవచ్చును. కుండలిని వివిధ చక్రముల ద్వారా పయనించినప్పుడు తదనుగుణమైన సిద్ధులు లభించును.

వివేకులైన వారెన్నడు సిద్ధులను ప్రదర్శించరు. అట్లు ప్రదర్శించెడివారు పతన మగుదురు. పరమ పదమైన ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు ఈ సిద్ధులు పూర్తిగా నిరర్ధకములు. సిద్ధులను ఆ సందర్భముగా వినియోగించినచో వాటి ప్రభావము కోల్పోవుటయేగాక చెప్పరాని అనర్ధములకు హేతువగును.

కుండలినిశక్తి చేత స్వాధిష్టాన చక్రము ఛేదించినచో నీటిపై నడిచే సిద్ధిని, మణి పూరక చక్రమును ఛేదించినచో అగ్ని జయము. ఈ విధముగా తదితర చక్రములు ఛేదించినచో (8) అష్టసిద్ధులు మరియు (25) అల్పసిద్ధులు పొందవచ్చు.

**ప్రశ్న: షట్చక్రముల వివరముయేమి?**

జ: షట్‌చక్రములు ప్రాణశక్తికి ఉత్పత్తి కేంద్రములని చెప్పవచ్చును. ఇవి శరీరములో ప్రాణవాయువు చేత ఉత్పత్తి చెందిన స్థానములు బ్రహ్మచైతన్యమునకు అధిష్టాన దేవతలు అనబడే ప్రకృతి శక్తులకు ఈ చక్రములు మూలస్థానములు. ఈ చక్రమలు స్థూల దృష్టికి అగోచరములు. ప్రాణవంతమైన శరీరములో వాటి ఉనికిని గ్రహించినప్పటికి, శరీరవ్యాపారములకు అవి సహకరించుట ద్వారా వాటిని గుర్తించినప్పటికి, మనిషి మరణించిన తరువాత ఈ శరీరము విశ్లేషణ చెంది పంచభూతములలో కలిసినప్పుడు అవి మన కంటికి కనిపించవు.

ప్రాపంచిక మానవుని మనస్సు, మూలాధారము, స్వాధిష్టాన స్థానముల మధ్య మాత్రమే తిరుగుతూ ఉంటుంది.

మనస్సు పవిత్రమైనప్పుడు మణిపూరక చక్రము (నాభిస్థానము) వరకు చలించగలదు. అప్పుడు కొన్ని సిద్ధులను కూడ పొందగలవు. ఆనందానుభూతి కూడ కలుగుతుంది. మనస్సు ఎక్కువ పరిశుద్ధమైనప్పుడు అనాహత చక్రము (హృదయస్థానము) వరకు కుండలినిశక్తి వ్యాపించగలదు. అప్పుడు ఆనందంతో పాటు నీకు సహకరించే దేవతల ఇష్టదేవతల యొక్క కాంతి రూపదర్శనం పొందగలవు.

మనస్సు అంతకుమించి పరిశుద్ధమైనప్పుడు ధ్యానము, భక్తి, తీవ్రస్థాయికి చెంది కుండలిని, విశుద్ధ చక్రము (కంఠస్థానము) వరకు అధిగమించగలదు. అప్పుడు నీలోశక్తి, ఆనందము అంతకంతకు అభివృద్ధి చెందగలదు. మనస్సు ఇంత అభివృద్ధి చెందినప్పటికి (విశుద్ధ చక్రము వరకు) అక్కడి నుండి పతనంకాగల అవకాశం కలదు.

కుండలిని ఆజ్ఞాచక్రములో (భృకుటి) ప్రవేశించగానే సమాధిని పొంది ఆ



పరమాత్మను తెలుసుకోగలవు. ఇక్కడ కూడ భగవంతునికి, భక్తునికి మధ్య అతి స్వల్పమైన వ్యత్యాసమున్నది.

కుండలిని సహస్రారచక్రము చేరుకున్నప్పుడు నిర్వికల్ప సమాధి పొందగలవు. ఇక్కడ వేర్పాటు ధోరణి నశించి ద్వైతలక్షణం అదృశ్యం అగును. ఇదే మహిమాన్వితమైన ఉన్నత లోకమునకు చెందిన చైతన్యము. ఇదే అసంప్రజ్ఞాత సమాధి. ఇక్కడే కుండలినీదేవి శివునితో ఏకత్వము చెందగలదు..

అటువంటి యోగి తన శిష్యులకు ఉపదేశించు నిమిత్తం తన భక్తులను కటాక్షించుటకు లోకసంగ్రహణార్థము దిగువచక్రములలో (విశుద్ధ చక్రమునకు) తన మనస్సును ప్రవేశపెట్టగలడు.

## 7. మోక్షము మరియు ఆత్మజ్ఞాన సోపానములు

ముముక్షువులు ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి నొందుటకై సప్త సోపానములు నిర్దేశింపబడినవి.

1) **శుభేచ్ఛ :-** సవ్యమైన జ్ఞాన మార్గము నందు వర్తించుటకై కుతూహలుడై యుండుట శుభేచ్ఛ. (1వ సోపానము)

2) **విచారము :-** జ్ఞానము నొందుటకై తీవ్రమైన పరిశోధనల నొనర్చుట విచారము. (2వ సోపానము)

3) **తను మానసి :-** ధ్యానాభ్యాసముచే మనస్సును సూక్ష్మస్థితి నొందించుట. (3వ సోపానము)

ఈ మూడు సోపానములను ఆధారముగా గొని ఒక సాధకుని యొక్క పురోభివృద్ధిని మనము గణింపవచ్చును.

4) **సత్వాపత్తి :-** సాధకుడు అంతఃకరణ శుద్ధినొంది ఆత్మ శాంతిని బడయు స్థితి. (4వ సోపానము)

5) **అసంసక్తి :-** విశ్వైక దృష్టి గలవాడై భౌతిక వస్తువుల యందు సంపర్కములేక యుండుట. (5వ సోపానము)

6) **పదార్థభావన :-** దివ్యచైతన్య సాక్షాత్కారముచే వ్యక్తిత్వభావ రహితుడై ఎట్టి ఇతర పదార్థమును గాంచకుండుట. (6వ సోపానము)

7) **తురీయవస్థ :-** పరబ్రహ్మానుభవనము పొందుట.(7వ సోపానము)

ఈ చివరి నాలుగు సోపానములు ఆత్మ సాక్షాత్కార స్థితిని నిర్దేశించును.

ప్రారబ్ధకర్మవశముచే శరీరముతో కూడియున్నను పరిపూర్ణస్థితిని బడిసిన అవస్థయే "తురీయము" లేక "జీవన్ముక్తి"యని వక్కాణింపబడును. ప్రారబ్ధ క్షీణానంతరము ఈ శరీరము ఎపుడు నేలబడునో అపుడు ఆ జీవన్ముక్తుడు విదేహముక్తుడగును. జీవించియున్నపుడే ముక్తావస్థను పొందిన పురుషుడు "మహాత్ముడని" నుడువబడును. అతని కర్మలు విశ్వవాప్తమగుటచే "మహాబోక్త" యనియు, మరియు అతని యొక్క త్యాగము విశ్వవ్యాప్తమగుటచే "మహాత్యాగి" యనియు వ్యవహరింపబడును.

**మోక్షమనగా :-** జీవుడు అన్ని బంధముల నుండి విముక్తి నొంది సస్వరూపమునందు నిజానందము నొందుట. అట్టి స్థితిని పొందుటకై మన ప్రాచీన ఋషులు, తత్వవేత్తలు, యోగాచార్యులు, బ్రహ్మమును తెలిసికొనగోరు జిజ్ఞాసువులు వేదశాస్త్రములను పఠించి తమ తమ అనుభవ జ్ఞానములను లోక కళ్యాణార్థమై మన ముందుంచిరి. అట్టివారిలో ఈ ఆధునికయుగంలో ఋషీకేశవాసులైన శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి గారు ముముక్షత్వము గల సామాన్య మానవునికి అందుబాటులో ఉండే యోగరహస్యాన్ని చాలా సులభమైన పద్ధతిలో వివిధ అభిరుచిగల యోగ సాధనలలో వివిధ అంగముల ద్వారా అనగా హఠయోగములో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామము; గృహస్థులకు కర్మయోగములో నిష్కామకర్మ, జపము, తపము; ధ్యానయోగములో ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, నిధి ధ్యాసము; తపస్సులో ఇంద్రియ నిగ్రహము, తపస్సు, ఐక్యము; జ్ఞానయోగములో సప్తభూమికలు, శుభేచ్ఛ, విచారము, తను మానసి, సత్వాపత్తి, అసంసక్తి, పదార్థభావన మరియు తురీయము మరియు రాజయోగములో ఎనిమిది అంగముల గురించి బోధించిరి. ఈ విధానముచే గృహస్థులకు తమ పరివార విద్యుక్త ధర్మాన్ని విడిచి, ఎల్లపుడు శాస్త్ర బోధనయందే నిమగ్నమై యుండే శ్రమ చాలా వరకు తగ్గినది. నిజంగా ఈ కాలము నందున్న వారు మిక్కిలి అదృష్ట వంతులు. ప్రాచీన కాలములో బ్రహ్మ జ్ఞానము నొందుటకై ఎంతెంత కష్టపడినారో మన పురాణాలు తెలుపుచున్నవి. ఐతే ఈ సులభమైన సాధనలో కూడా బ్రహ్మచర్యము, ఆహార నిరాహారములు, సత్సంగము చాలా అవసరమై యున్నవి.



ధ్యానం లేకుండా నిన్ను నీవు నేనెవరినని తెలిసికొనలేవు. ధ్యానము యొక్క సహాయము లేకుండా దైవత్వము నొందజాలవు. అది లేకుండా కలవరమైన మనస్సు నుండి విముక్తిని అనగా శాశ్వత శాంతిని పొంద జాలవు. ఇది భువి నుండి దివికి అసత్యము నుండి సత్యమునకు, చీకటి నుండి వెలుతురుకు, ఆపద నుండి ఆనందమునకు, అజ్ఞానమునుండి జ్ఞానమునకు, మృత్యువు నుండి అమృతత్వమునకు పోవుటకు అత్యంత గూఢమైన సోపానము వంటిది. మానవునికి సృష్ట్యాది నుండి నేనెవరని, నేనెచ్చటికి పోవుదును. ఈ భౌతిక కాయము మరణంతో అంతయు సమాప్తమేనా? అనే ప్రశ్నలు ఎల్లపుడు వెంటాడుచునే యున్నవి. వీటికి సరియైన సమాధానములను ధ్యానము ద్వారా పొందవచ్చును. అహం అనే శత్రువు సాధనను భగ్నపరిచే యత్నంలో మనస్సును ఎన్నో మాయదారులను పట్టించును. దానిని జయించుటకై సులభమైన ధ్యానయోగము సహకరించును. కనుక మన నిత్య జీవిత కర్మలలో ధ్యానాన్ని ఒక భాగముగా చేసుకొని ఒక నియమముతో సమయాన్ని వెచ్చించినచో, జీవిత పరమార్థాన్ని తెలిసికొనుటకై ధృడమైన జిజ్ఞాస యేర్పడును. తత్ఫలితంగా పరిపూర్ణ జ్ఞానము కలిగిన తరువాతను లోక కళ్యాణార్థమై పాటుపడుట జరుగును.

నిద్రను గూర్చి ఎట్లు పాఠమును చెప్పలేమో అట్లే ధ్యానమును గూర్చి చెప్పలేము. నిద్ర ఎట్లు సహజముగా వచ్చునో అట్లే ధ్యానమున్నూ సహజముగా వచ్చును. అయితే నిష్ఠను పొందుటకై ప్రారంభము నందు కొన్ని చర్యలను తీసికొనవలసి యుంటుంది.

## 8. జ్ఞానము అనగా నేమి?

జ్ఞాన శబ్దము యొక్క అర్థము ఉన్నది ఉన్నట్లు తెలుసుకొనుట, మరియొక అర్థము దీనియందులేదు.

జ్ఞాన మనగా పదార్థము యొక్క యదార్థమును తెలుసుకొనుట యందురు. ఒక వస్తువు, పధార్థము లేక మరియేదైన దాని యొక్క నిజ లేక వాస్తవత్వమును తెలుసుకొనుట యందురు.

ప్రపంచములో జ్ఞానము నానా రకములుగా అమలులో యున్నది. అందులో ముఖ్యముగా లౌకిక, ఆద్యాత్మిక జ్ఞానమని స్థూలముగా చెప్పవచ్చును.

లౌకిక జ్ఞానము అనగా ప్రాపంచిక విషయాలకు సంబంధించిన జ్ఞానము.

ఇది రెండు రకములు. ఒకటి భౌతిక రెండవది శాస్త్రీయ జ్ఞానము

భౌతిక జ్ఞానము ప్రకృతిలో యున్న ఎనుబది నాలుగు లక్షల ప్రాణి కోటికి ప్రకృతి సిద్ధంగా పుట్టుకలో, తల్లి, తండ్రులలో సమాజములో ఆర్థిక, రాజకీయ, సాంఘిక వనరులతో లభ్యమవుతుంది. దీనికి అవిద్యయే మూలాధారము.

ఎనుబది నాలుగు లక్షల జీవులలో మానవ జీవి తప్ప మిగిలిన జీవులకు ఆలోచనా శక్తి తక్కువ. వాటికి మంచి చెడుతో సంబంధము లేదు. ఉదర పోషణయే వాటికి ముఖ్యము. మిగతావాటితో వాటికి సంబంధము లేదు. అందుకని వాటికంత ప్రాముఖ్యత లేదు. మానవుడు మాత్రమే ప్రపంచంలోని ప్రతి విషయముతో సంబంధము కలిగియున్నాడు.

శాస్త్రీయ జ్ఞానము అంటే విద్యవల్ల సంపాదించిన జ్ఞానము. ఇందులో మానవుడు చాలా ముందుకెళ్లి పోయాడు. చంద్ర మండలము, గ్రహమండలాల వరకు ప్రయాణం సాగించి అక్కడి విషయాలను అధ్యయనం చేయటం నేటి ప్రపంచంలో ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఎజండా. ఇది ప్రపంచములో 80% మంది అమలుపర్చడం అనుభవించడం జరుగుచున్నది. మిగతా 20% మంది ప్రపంచ లేక లౌకిక జ్ఞానముతో పాటు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము వైపునకు ఆకర్షించబడి అందులో కొంత అనుభవమును సంపాదించే ప్రయత్నాలు ప్రస్తుతము జరుగుచున్నవి. అందుకు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము గురించి కొంత తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయటం మంచిది.

**ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము :-**

ఆధ్యాత్మిక అంటే ఆత్మను గురించి అద్యయనం ద్వారా సంపాదించిన జ్ఞానం. ఇందులో గూడా రెండు రకములు. ఒకటి భౌతికము, రెండవది శాస్త్రీయము.

భౌతికములో కొంత మేరకే జ్ఞానలభ్యత జరుగుచున్నది. అది గూడ శ్రవణ, మనన అభ్యాసముల ద్వారా లభిస్తుంది. సహజంగా ప్రకృతి పరంగా లభించే జ్ఞానం అతి తక్కువ.

చదువు రాని వారు అనగా శాస్త్ర అధ్యయన జ్ఞానములేని వారు ఇతరుల యొక్క బోధనలవల్ల, ఇతరులను అనుకరించుట వలన, ఇతరులు చెప్పినది వినుటవలన వీటికి తోడు అభ్యసన చేయటం వలన జ్ఞానార్జన జరుగుచున్నది. ఇది సాధారణ జ్ఞానమే.



ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము అనగా ఆత్మ అధ్యయనము అని స్థూలంగా చెప్పటం జరిగింది. కాని దీనిని అధ్యయనం చేస్తు వెళ్లుతూవుంటె ఎంతకు అంతము లేదని అది అంతములేని అనంతమని, ఎవరు ఎంత గొప్ప అధ్యయనం చేసినను మహాసముద్రంలో నీటి బుడగంతేయని పెద్దలమాట.

అధ్యయన పరుల యొక్క అభిప్రాయము ప్రకారము కొందరు, జగము జీవుడు, ఈశ్వరుడు, మూడును ఒక బ్రహ్మమే కాని మరియొకటి కాదని తెలిసికొనుటయే జ్ఞానమనియు, అట్లు కానిది అజ్ఞాన మనియు అందురు.

మరికొందరు జగము, జీవుడు, ఈశ్వరుడు ఈ మూడు వేరు వేరు గానే ఉంటున్నవని, వాటిని అట్లు తెలిసికొనుటయే జ్ఞానమని, ఒకటియని యెరుగుట అజ్ఞానమని అనెదరు.

ఇంకొందరు జగము, జీవుడు, ఈశ్వరుడు, ముఖ్యముగా మూడుగా నుండినను జగత్తుయెట్లైతే అనేక గుణములు గలిగియున్నదో, అట్లె జీవులు గూడ అనేకములుగా నుంటున్నవి అని యెరుగుటయే యదార్థమగు జ్ఞానము కాని, అట్లు కాని జ్ఞానము జ్ఞానము కాదు, అజ్ఞానమని వాదించుచుందురు. అద్వైత, విశిష్ఠాద్వైత, ద్వైత మతముల యొక్క సూక్ష్మమైన స్వరూపమిది, తక్కిన మతములన్నియు ఈ మూడింటిలో యంతర్భూతములే.

దీనిని స్థాపించుటకు త్రి మతస్తులును, వారి యను యాయులును (Followers) తమ బుద్ధియంతయు వినియోగపరుచుచున్నారు. అనేక యుక్తులున్ను, దృష్టాంతములున్ను, చరిత్రలున్ను శాస్త్రములున్ను ఉపయోగపరుచుచున్నారు. ఇవి మూడున్ను ఒక్కొక్క తత్వమును బయలుపరుచుచున్నవి. వేదము కాండత్రయమగుటచే ఒకరు కర్మకాండమును, మరియొకరు ఉపాసన కాండమును, యింకొకరు జ్ఞానకాండమును తెలుపుచున్నారనియే మనము గ్రహించవలయును. దేనివల్లనైనను ఆత్మ శుద్ధమైనచో, మోక్షము గల్గును. అద్వైతము శుద్ధాత్మను గురించియు, విశిష్ఠాద్వైతము మలినాత్మ శుద్ధమగు విధిని గురించియు, ద్వైతము దేహంద్రియాదుల నిర్మలత్వమును గురించియు ఉపదేశించుచుండును.

ఒక మనుజుడు శుద్ధ జ్ఞానము పొందవలసి యుండిన దేహేంద్రియ మనంబుల శుద్దియు, మలిన స్వభావముగల జీవుడు శుద్ధత నొందుటయు,

శుద్ధాత్మజ్ఞానము, బ్రహ్మైక్యమును గలుగవలసియుండును. ఎట్లన ఒకడు సౌఖ్యముగా నుండవలసియుండిన దేహేంద్రియాదులు ఆరోగ్యదశలో నుండవలెను. దేహము ఆరోగ్యముగా నుండినను మనోవ్యాధి యుండినచో సుఖము గలుగదు. కావున ఈ మూడు మతములు అవసరమే. అట్లుకానిచో దైవసంకల్పమగు వేదములో ఇవి అంతర్భూతములై యుండవు.

ఒక్కొక్క మతాచార్యుల దృష్టియు వానిలో లగ్నమై, సత్యమగుబోధ గల్గియుంటున్నది. లేనిచో వారు నమ్ముటకున్నూ, ఆచరించుటకున్నూ, ఉపదేశించుటకున్నూ అర్హులుకారు.

ఒక రథము నడువవలసి యుండిన నాభి(కుండ) అరములు(ఆకులు) నేమివంపులు యుండవలసి యుండును. అపుడే చక్రము దృడపడి అపాయము గలుగనీయక రథమును గమ్య స్థానమునకు చేర్చుచుండును. అట్లే బ్రహ్మరథము మోక్షమార్గమున అపాయము లేక నడువవలసియున్నచో ఈ మూడు మతములునూ అవసరములే.

ఒకడు చక్రము యొక్క నాభిని నిర్మించెను. మరియొకడు చక్రమునకు అరములు యేర్పరచెను. ఇంకొకడు నేమిని తయారు చేసెను. ఈ మూడు లేనిచో రథము పని పూర్తికాదు. మూడున్ను యొక్కొక్క దాని కొక్కొక్కటి సంబంధపడియుండునట్లు ఈ త్రిమతములున్ను సంబంధపడియే యున్నవి. అద్వైతము నాభివంటి దనియు, విశిష్టాద్వైతము అరములవంటి దనియు, ద్వైతము నేమివంటిదనియు మనము గ్రహించిన చాలును.

జ్ఞానము ముఖ్యముగా రెండు విధములు 1. పరోక్షము, 2. అపరోక్షము. గురువు మరియు శాస్త్రోక్తములచే ఈశ్వరుడు కలడని, తెలిసికొను జ్ఞానము పరోక్ష జ్ఞానమని అనబడును. ఆ ఈశ్వరుడే జీవరూపముగా వెలుగుచున్నాడను జ్ఞానము, సాక్షాత్కారమగునపుడు అది అపరోక్షజ్ఞానమని చెప్పబడును. అక్షికి (నేత్రమునకు) పరమగుటచే పరోక్షమగును. అనగా దృష్టికి గోచరము కానందుచే పరోక్షమగును. అక్షికి పరముకానందుచే అపరోక్షమగును. అనగా నేత్రమునకు ప్రత్యక్షముగా కనిపించునపుడు అపరోక్షమగును. ఆ బ్రహ్మమే తన ఆత్మయైయుంటున్నదను బోధము గలుగుటయే అపరోక్షము. మరల వాచాజ్ఞానమనియు, అనుభవ జ్ఞానమనియు రెండు గలవు.



వాచాజ్ఞానమనగా శాస్త్రములు చదువుకొని ఆచరణ లేనిది. (దీనిని ప్రస్తుతము అచల బోధ సంఘము వారు కలిగియుంటున్నారని చెప్పవచ్చును).

శాస్త్రములలో చెప్పినట్లు ఆచరణగలిగి అనుభవమునకు వచ్చునప్పుడు గల జ్ఞానము అనుభవ జ్ఞానమని యందురు.

పరోక్ష జ్ఞానము వలన మోక్షము లభించునని నిశ్చయించుకొని శ్రేష్టమైన అనుష్ఠానమవలంబించి, ఇంద్రియ నిగ్రహమవలంబించి, పవిత్రమగు బ్రహ్మసాక్షాత్కార జ్ఞానము సంపాదించుకొనవలెనని ఈశ్వరుడు ఉపదేశించెను.

జ్ఞానము చేత ధ్యానము అభివృద్ధినొందును. ధ్యానము చేత జ్ఞానము మరల మరల అభివృద్ధి నొందును. ఈ జ్ఞానమున్ను, ధ్యానమున్ను ఎవనియందభివృద్ధి గలిగియుండునో, వానికి ముక్తి గలుగుటలో నేలాంటి సందియమున్నులేదు. కావున ధ్యానరతుడు గాను, జ్ఞాన నిష్టుడుగాను కావలెను.

ఈశ్వరుని యందు చిత్తము యొక్క యేకాగ్రత లేనిచో యెన్ని ధ్యానానుష్ఠానాది కర్మలు చేసినను ప్రయోజనము కలుగదు. ఈశ్వరుని యందు చిత్తము ఏకాగ్రత గలిగియుండెనేని కర్మలు చేయకున్నను కృతార్థుండగును.

**సాధారణంగా సామాన్యులకు జ్ఞానము నాలుగు రకాలుగా తోచబడును :-**

1. అజ్ఞానము :- జాతిని కులమును చూచుట
2. జ్ఞానము :- వారియందున్న గుణములను చూచుట
3. విజ్ఞానము :- సర్వులలోనున్న భగవానుని చూచుట. ఇది అనుభవ పదము.
4. ప్రజ్ఞానము :- సర్వం తనలో చూచుట, అనుభవాతీతం.

జ్ఞానము దొంగల చేతికి, దుష్టుల చేతికి చిక్కదు. ముక్తికి జ్ఞానమే కీలకము (తాళము చెవి)

శ్లో :- కర్మణా జాయతే భక్తి:, భక్త్యా జ్ఞానం ప్రజాయతే, జ్ఞానాత్ప్రజాయతే ముక్తి:, ఇతి శాస్త్రేషు నిర్ణయః

ఈ జ్ఞానము కేవలము ముగ్గురు దొంగలచే దొంగలింపబడును. కావున మనము అతి జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

శ్లో :- కామ క్రోదంచ లోభంచ, దేహతిష్టంతి తస్కరాః
జ్ఞానం రత్నాపహారయ, తస్మాత్ జాగ్రత్త జాగ్రత్తః

జ్ఞానమును కామము, క్రోధము, లోభము అనెడి ఈ మూడు దొంగలించుచున్నవి. అనగా నష్టపర్చుచున్నవని అర్థము. ఈ మూడు దుర్గుణముల వీటి వలన నానావిధములగు కోరికలు జనించి నిజమైన దైవ జ్ఞానము ప్రక్కకు త్రోసివేయబడును. అందుకు గాను జీవుడు వీటిని దూరంగా ఉంచుటకు శ్రమించవలయును. జ్ఞానమంటే రత్నాలహారం లాంటిది. కావున దానిని కాపాడడానికి అతి జాగ్రత్తగా యుండవలసియున్నది.

జ్ఞానము స్త్రీ కైనను పురుషున కైనను యింకెవరికైనను కలిగెనేని అట్టి వారికి వర్ణాశ్రమ సమాచారములతో ఎప్పుడైనను సంబంధము లేదు. అనగా అట్టి జ్ఞానము గలుగుటకు వర్ణముగాని ఆశ్రమము గాని ప్రధానమైనది కాదు. అది స్త్రీలకైనను పురుషులకైనను గలుగవచ్చును. బ్రాహ్మణుల కైనను, క్షత్రియుల కైనను ఉదయించవచ్చును. గృహస్థులకైనను, యతులకైనను లభించవచ్చును. ఇది వారి వారి జన్మాంతర సంస్కారమనియే తలంచవలెను.

శ్లో :- పరోక్ష మపరోక్షంచ ద్వివిధం జ్ఞాన మిష్యతే।
పరోక్ష మస్థిరం ప్రాహు రపరోక్షంచ సుస్థిర:

తా॥ పరోక్ష మనియు, అపరోక్ష మనియు జ్ఞానం రెండు విధములుగా నున్నది. పరోక్ష జ్ఞాన మస్థిరమనియు, అపరోక్ష స్థిరమనియు నిశ్చయముగానున్నది. గురుశాస్త్రాదులచే పొందిన దానిని పరోక్ష జ్ఞానమనియు అందురు.

శ్లో :- హేతుపదేశ గమ్యం యత్తత్పరోక్షం ప్రచక్షతే।
అపరోక్షం పునశ్శేష్ఠాదనుష్ఠానా ద్భవిష్యతి॥

తా॥ గురు శాస్త్రోపదేశములను వినిన తరువాత శ్రేష్టమైన అనుష్ఠానము చేత సాక్షాత్కరింపబడినది అపరోక్షమనబడును.

శ్లో :- నపరోక్షాదృతే మోక్ష ఇతి కృత్వానిశ్చయమ్।
శ్రేష్ఠానుష్ఠాన సిద్ధ్యర్థం ప్రయతధ్యనుతన్ద్రిత॥

తా॥ కావున పరోక్ష జ్ఞానము వలన మోక్షం లభించునని నిశ్చయించుకొని శ్రేష్టమైన అనుష్ఠాన మవలంభించి ఇంద్రియ నిగ్రహము గలవారై పవిత్రమగు బ్రహ్మసాక్షాత్కార జ్ఞానము సంపాదించుకొనవలెను అని ఈశ్వరుడు ఉపదేశించెను.



ఆత్మ ప్రభోధ (ధర్మ జాగరణ + కుండలిని జాగరణ) ముత్పన్నమైన వానికి ప్రయత్నము లేకనే అద్వైత ఇత్యాది గుణములన్నియు గలుగుచుండును. అట్టి వానికి వానిని సాధించుటకు ప్రయత్నమవసరం లేదు.

వేదాంత శ్రవణముకన్న మననము నూతింతలు మేలు. అట్టి మననము చేసిన దానిని ధ్యానము చేయుట (నిధి ధ్యాసము) లక్షంతలు మేలు, నిర్వికల్ప స్థితి అనగా సాక్షాత్ స్వరూప స్థితి యందు నిలుచుట నిధి ధ్యాసము కన్న యెన్నియో కోట్లు రెట్లు గొప్పది. దాని యొక్క ఫలము పొందుము.

జపములో

1. వాచిక జపము అధమము
2. ఉపాంశు జపము మధ్యమము
3. మానసిక జపము ఉత్తమము.

1. ఉదాత్త, అనుధాత్త స్వరితములను, స్వరములచేతను స్పష్టములను, అస్పష్టములను పదవర్ణములచే, వాక్కుచే యే మంత్ర ముచ్చరింపబడునో అది వాచిక మనబడును. ఇది యొకింత ఫలము నొసంగును.

2. నాలుక మాత్రము కదలునట్లు కొద్దిగా ఆ మంత్రము నుచ్చరింపబడుచో అది యితరులకు వినిపించక పోయినను లేక కొద్దిగా వినబడుచున్నను ఉపాంశు జపమనబడును. ఇది వేయ్యింతల ఫలము నొసంగును.

**భ్రమయనగా నేమి? అదియెట్లు జీవుని బాధించును?**

భ్రమ ఐదు విధములుగా జీవుని నిజస్వరూపము తెలియనీయకుండ చేయును.

1. జీవుడు ఈశ్వరుడు భిన్న రూపులని కలిగెడుది మొదటి భ్రమ.
2. ఆత్మయందు కర్తృత్వము వాస్తవ మనుట రెండవది.
3. శరీర త్రయముతో సంబందించినవాడె జీవుడని తోచుట మూడవ భ్రమ.
4. జగత్కారణ రూపమునకు వికారిత్వము కలుగుననుట నాల్గవ భ్రమ.
5. కారణమునకు అన్యముగా జగత్తు కలదని తోచు ఐదవ భ్రమ.

ఈ భ్రమ లైదింటికి యెప్పుడు నివృత్తి యగునో అప్పుడు జీవుని హృదయమున

స్వయముగా పరబ్రహ్మ జ్ఞానముదయమగును. సూర్యబింబము యొక్కయు, జలములో ప్రతిబింబించిన ప్రతిబింబము యొక్కయు యేకత్వ జ్ఞానము గలిగిన మొదటి భ్రమ నివృత్తి యగును. స్పటిక సాన్నిధ్యమందు గల రక్తవర్ణపు పుష్పమునకును స్పటికమునకును గల సంబంధము తెలిసికొనిన కర్తృత్వ భ్రమ యను రెండవది నివృత్తియగును. ఘటమఠాకాశముల యేకత్వమెఱింగిన మూడవ భ్రమ నివృత్తియగును. సువర్ణమునకును ఆభరణమునకును గల యేకత్వమేరింగిన వికారత్వమను నాల్గవ భ్రమ నివృత్తి యగును. రజ్జు సర్పముల యబేదమెరింగిన కారణమునకు భిన్నముగా జగత్తు కలదను ఐదవ భ్రమ నివృత్తియగును.

ఇట్టి బ్రమ నివృత్తిపరమగు జ్ఞానము గలిగినపుడు శుద్ధ బ్రహ్మమగు ఆత్మ యొక్క శక్తి చేతనే ఈ ఐదు విధములగు బ్రమలు కలుగుచుండును. మాయ నశించిన, ఈ బ్రమ కూడా తొలగిపోవును.

ఈ మాయకు జీవులు వశువైయున్నారు. మాయ ఈశ్వరాధీనముగా యుంటున్నది. కావున ఈశ్వరానుగ్రహము గలవారికి మాయ మోహమును గలుగజేయదు. రాజాజ్ఞచే నిరోధింపబడిన మార్గమందు రాజ భటులు జనులను ఎట్లు పోనీయరో అట్లే మాయ వలన యేర్పడిన కర్మబలము జీవులను మోక్షమార్గములోకి పోనీయదు. వెళ్లుటకు రాజాజ్ఞయుండిన ముందుయే భటులు నిరోధించిరో వారే వినయముతో, ప్రేమతో వారినాహ్వానించి మార్గనిరోదమును తొలగించి సంతోషముతో పంపివేయుదురు. కావున దైవకృప గలిగిన మాయగాని, మాయగుణములు గాని, విఘ్నదేవతలు గాని ఆటంకములుగాని జీవులకు యేవిధమగు బాధకలుగజేయవు.

ఈశ్వర కృప ధ్యానము వల్లనే కలుగును. మరియు భ్రాంతి నశించును. కావున ప్రతినిత్యము ధ్యానము చేయుచుండవలయును.

**సప్తావస్థలు :-**

1. అజ్ఞానము, 2. ఆవరణము, 3. విక్షేపము, 4. పరోక్షము, 5. అపరోక్షము, 6. అనర్థ నివృత్తి, 7. అనందవాప్తి.

అనెడు ఈ సప్తావస్థలందును మొదటి మూడవస్థలు బంధహేతువులు.



తక్కిన నాలుగు అవస్థలు మోక్ష హేతువులు. మేఘము సూర్యుని కనబడకుండ చేయునట్లు ఆవరణశక్తి ఆత్మను తెలియనీయక నిరంతర మాచ్ఛాదించుచుండును. ఈ రహస్యము తెలియుట కొరకే పూర్వకాలపు మహారాజుల గృహములు ఏడంతస్థులు గలిగియుండుటకు కారణము. అట్లే శ్రీ వెంకటేశ్వర స్థానమునకు యేడుకొండలు ఏర్పడుటకును, అట్లే శ్రీరంగనాథ దేవాలయమునకు సప్త ప్రాకారములు గలిగి యుండుటకును కారణమైనది. ఈ ఏడింటిని దాటిన మాత్రమే మూలస్థానములోనికి వెళ్లుటకు సాధ్యపడును. యిదేమాదిరి యోగి షట్చక్రములు దాటి ఏడోచక్రము సహస్రారానికి వెళ్లినప్పుడేకదా నిర్వికల్పసమాధి స్థితినొందేది. మరియు ఈ సప్తప్రాకారములు దాటుటకు:-

1. శ్రవణము, 2. మననము, 3. నిధి ధ్యాసములచే దాటవచ్చును.

1. జపము, 2. ధ్యానము, 3. సమాధి భక్తి మార్గంలో దాటవచ్చును.

1. ధారణ, 2.ధ్యానము, 3. సమాధి యోగమార్గములో దాటవచ్చును.

1. తపస్సు, 2. నిగ్రహము, 3. ఐక్యము తపస్సు మార్గములో దాటవచ్చును.

ఈ మాదిరి జ్ఞానమందు, యోగమందు, తపస్సునందును, మూడు మూడు మార్గములు గలవు.

## 9. ఆత్మ జ్ఞానము

విశ్వంలో అన్ని సాధనల కంటే జ్ఞాన మార్గం సరళమైనది. అగ్ని లేనిదే వండుట సాధ్యపడదు. అట్లే జ్ఞానం లేనిదే మోక్షం సిద్ధించదు.

మోక్షం అనగా విముక్తి. అజ్ఞానమే బంధనము. అవిద్యానాశనం అయిన నాడు మన నిజ స్వరూపం తెలిసికొంటాము. కర్మ మాయను నిర్మూలించ లేదు. కర్మ అనునది దానికి భిన్నమైనదికాదు. చీకటిని తొలగించుటకు దీపమే కావలసి యున్నది. అట్లే జ్ఞానము మాత్రమే మాయను రూపుమాపగలదు.

దేహం, మనస్సు, బుద్ధి వీటితో మనం తాదాత్మ్యం చెందునపుడే కర్మలు చేస్తాం. ఆత్మజ్ఞాన నిష్ఠాపరునకు కర్మలతో పనియుండదు. అజ్ఞానాంధాకారమును పారద్రోలుటకు జ్ఞానదీపికయే కావలసియున్నది.

అజ్ఞానం వల్ల ఆత్మ పరిమితమైనట్లు గోచరిస్తుంది. అజ్ఞానం నాశనం

అవగానే శుద్ధ ఆత్మ, మేఘములు తొలగగానే సూర్యుడు ప్రకాశించునట్లు స్వయంగా ప్రకాశమానమౌతుంది. స్వయం ప్రకాశమైనట్టి, సర్వ వ్యాపకమైనట్టి ఆత్మ మనోవృత్తుల వల్ల పరిమితమైనట్లు వివిధ నామరూపాలతో గోచరిస్తోంది. ఆత్మ శుద్ధ చైతన్య రూపము. స్వయం ప్రకాశమానము. అజ్ఞాన మేఘములు తొలగగానే స్వయం ప్రకాశమగు ఆత్మ భానుడు బయట పడును.

అజ్ఞాన కలుషమైన దానిని జ్ఞాన సాధన మార్గము ద్వారా శుద్ధి చెయ్యాలి. ఇండువు (చిల్ల) గింజ మలినమైన నీటిని శుద్ధి చేసి తనంతట క్రిందికి దిగిపోవునట్లు జ్ఞానం తన శుద్ధి కార్యక్రమం పూర్తి కాగానే లయమైపోతుంది. ఆత్మ స్వరూపము జ్ఞానమే. ఆత్మ జ్ఞానమనునది వృత్తి జ్ఞానమైన మేధకు సంబంధించి యున్నది. వృత్తి చైతన్యము మూల అఖండ చైతన్యంలో లయం అయిన నాడు జీవ భావం పోతుంది. వ్యక్తి చైతన్యం శుద్ధ అఖండ చైతన్యంలో తీసుకోవాలి. జ్ఞానం, జ్ఞాత, జ్ఞేయము అనునవి స్వరూప జ్ఞానము యొక్క ప్రతిబింభములు మాత్రమే. మనము కలగంటున్నంత కాలం అది యదార్థముగనే కనిపిస్తుంది. అటులనే రాగద్వేషాదులతో కూడుకొన్న సంసార జీవితం జ్ఞానోదయము కానంతవరకు నిజమైన దానివలె గోచరిస్తుంది. పారమార్థిక సత్తాలో ప్రవేశించిన వారికి ప్రపంచము స్వప్నతుల్యమే.

జ్ఞానోదయమై ఆత్మజ్ఞాన నిష్ఠ కుదరనంత కాలం జీవుడు చచ్చుచు పుట్టుచు సంసార భాధలకు లోనౌతూ ఉంటాడు. వ్యవహారిక ప్రపంచము గూడ స్వప్న ప్రపంచమువలె దానిని అదిగమించనంత కాలము వాస్తవమైన దానివలె భ్రమింపచేస్తూ ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక శిఖరాల నుండి చూస్తే రెంటికి తేడా లేదు. రెండును క్షణికములే. ముత్యపు చిప్పలో తోచు వెండి వలె అద్వైతము సర్వాధిష్టానుభూతము అయిన బ్రహ్మ తెలియబడనంత కాలము సృష్టి యంతయు నిజమైన దానివలె కనబడును. సర్వ సృష్టికి అంతర్భూతం బ్రహ్మపదార్థమే. సృష్టి భ్రాంతి, ఒకే ఒక బ్రహ్మపదార్థము మాత్రమే ఉన్నను అది మన భ్రమ వల్ల వివర్తము చెంది నామరూపాత్మకమైన  జగత్తువలె గోచరిస్తోంది. సర్వాదిష్టాన భూతమైన బ్రహ్మను తెలిసిన మిగిలెడిది అద్వైతమే. నీటి యందలి బుడగలవలె సృష్టి, స్థితి, లయాత్మకమైన ప్రపంచం ఉపాదాన కారణము, అఖిలాదారుడు అయిన పరమేశ్వరుని యందు భాసిస్తుంది.



బ్రహ్మ పదార్థము సత్, చిత్, ఆనందమయము. ప్రపంచ దృష్ట్యా చూస్తే సృష్టి, స్థితి, లయములకు కారణభూతము. నీటిలో పుట్టి కొంత కాలం ఉండి, తిరిగి అందు కలిసిపోవు బుడగవలె సర్వ సృష్టి శాశ్వతమైనది కాదు. బంగారముతో చేయబడిన వివిధ రకములైన నగలవలె శాశ్వతము సర్వవ్యాపకము సత్, చిత్ స్వాభావికము అయిన విష్ణువునందు నామరూపాత్మకమైన సర్వము భాసించుచున్నది. బంగారముతో చేయబడిన అనేక రకములైన నగలకు మూలము బంగారమే.  వ్యాపారి దృష్టి మూలము మీద ఉంటుంది. మనము అతని వద్దకు చంద్రహారము, కాసులపేరు, ఏ పేరు గల నగను తీసుకొని వెళ్ళినను దాని ధర నామ రూపములను బట్టిగాక, మూలపదార్థమైన బంగారమును బట్టియే నిర్ణయిస్తాడు. అటులనే ఆధ్యాత్మిక దృష్టి గలవాడు మూల పదార్థమైన బ్రహ్మము ఒక్కటియే దృష్టి పథంలో ఉంటుంది.

హృషీకేశుడు సర్వవ్యాపియైనను ఉపాది దోషం వల్ల వివిధములుగా కనబడుచున్నాడు. ఉపాది తొలగగానే ఘటాకాశము మహాకాశములో కలియునట్లు ఒకే ఒక పరమాత్ముడు మాత్రమే మిగులును. ఉండేది అనంత ఆకాశం ఒకటే కాని, మనం ఒక భవనం నిర్మించి “ఇది వీది గది, ఇది వంట ఇల్లు, ఇది హాలు, ఇది పడకగది” అంటూ అనేక రకాలుగా పిలుచుకుంటాము. అనంత ఆకాశం గోడలను ఉపాదులవల్ల పరిమితం చేయబడి వివిధ నామ రూపాలతో వ్యవహరించబడుతుంది. ఈ ఉపాదులు మానవ కల్పితములు. గోడలు తీసి వేస్తే మిగిలేడిది అనంత ఆకాశమే. అట్లే మానవ కల్పితమైన ఉపాదులు తొలగితే ఉండేది ఒకే ఒక పరమాత్మ తత్వమే. పరిశుద్ధమైన నీటికి రంగు, రుచి, వాసన ఉండవు. కాని ఉపాది దోషం వల్ల నీటికి రంగు మొదలగు వాటిని ఆరోపిస్తాము. అటులే ఉపాది దోషం వల్ల పరిశుద్ధ ఆత్మయందు పేర్లు, జాతి, ఆశ్రమ ధర్మాదులు ఆరోపిస్తున్నాము. మాయ ఆత్మను కప్పి, అనాత్మను స్పురింపజేస్తుంది. జాతి, మతము, కులము, స్త్రీ, పురుష బేదములను శుద్ధాత్మయందు మాయ వల్ల ఆరోపిస్తున్నాము. ఉపాది దోషం మాయ కల్పితము. అది తొలగగానే మిగిలెడిది ఆత్మ ఒక్కటియే. మహాభూతముల పంచీకరణము వల్ల కర్మలను బట్టి స్థూలశరీరము ఏర్పడుతుంది. సుఖ, దుఃఖములను అనుభవించుటకు ఇది స్థానమని చెప్పబడుతోంది. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములని మూడు భాగములు. మనకు ప్రత్యక్షముగా గోచరించునది స్థూల

శరీరము. పృథ్వి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశమను పంచమహాభూతముల సంయోగమువలన స్థూల శరీరము ఏర్పడుతోంది. ఈ సంయోగము ఒక క్రమమైన పాళ్ళలో జరుగుతుంది. దీనికి పంచీకరణమని పేరు. పూర్వజన్మ కృత కర్మలకు అనుగుణంగా ప్రస్తుత జన్మ కలుగుతున్నది. పంచప్రాణ వాయువులు మనస్సు, బుద్ధి, దశేంద్రియములతో కూడ సూక్ష్మ శరీరము అపంచీకృతమైనది. (స్వప్నావస్థలో ఇంద్రియములన్నీ ఏకీకృతమవుతాయి) సుఖ, దుఃఖాలు అనుభవించునది ఇదియే.

స్థూల శరీరము లోపల వుండి కష్ట సుఖాది ద్వంద్వములను అనుభవించెడిది సూక్ష్మ శరీరము. పదిహేడు తత్వముల సంయోగమే ఇది. ఇందు ప్రధానమైనది మనస్సు. మనస్సు, అది చేయుపనిని బట్టి, అహంకారము, చిత్తము, బుద్ధి అని వ్యవహరించబడుతుంది. పునర్జన్మలు కలిగేది ఈ సూక్ష్మ శరీరముకే. స్థూల శరీరం నాశనం అయిన పిదప కర్మానుగుణ్యంగా సూక్ష్మ శరీరం తిరిగి జన్మ ఎత్తుతూ ఉంటుంది. జ్ఞాననిష్ట కలిగే వరకు సంసారబాధ తప్పదు.

అనాదిగా ఉండే అవిద్య నిర్వచించుటకు వీలులేదు. దీనినే కారణ శరీరమంటారు. మూడు ఉపాదులకు అన్యమైనది ఆత్మ. అజ్ఞానం నశించనంత కాలం పునర్జన్మ, సంసారబాధ తప్పదు. సూక్ష్మ శరీరం అవిద్య ఉన్నంత కాలం అనగా కారణ శరీరం ఉన్నంత కాలం సంసార బాధలకు గురవుతుంటది. అవిద్యయే, కారణశరీరము. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములకు అతీతమైనది ఆత్మ, అజ్ఞానం వల్ల మనం స్థూల సూక్ష్మ శరీరములతో తాధాత్మ్యం చెందుతున్నంత కాలం ఆత్మను ఎరుగజాలము.

నీలిరంగునుబట్టి సమీపంలో ఉన్న స్ఫటికము నీలంగా కనపడుతుంది. అటులనే పంచకోశముల సమీప్యమువల్ల శుద్ధాత్మ వికారము చెందినట్లు గోచరిస్తుంది. పరిశుద్ధమైన ఆత్మ పంచకోశముల వల్ల చుట్టబడి ఉంది. మనము ఈ కోశములతో తాదాత్మ్యం చెందుతూ వాటి ధర్మములను ఆత్మకు ఆరోపిస్తున్నాము. నిర్వికారమైన ఆత్మకు గుణాలను ఆపాదిస్తున్నాము. పంచకోశములు అనగా అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములు. స్థూల శరీరము అన్న మయకోశము. ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ కోశములు మూడును సూక్ష్మ శరీరము. ఆనందమయకోశము కారణ శరీరము. ఆనందమయమువలె ఈ కోశము



కన్పించిననూ నిజమైన ఆనందము ఇందులో లేదు. శాశ్వతానంద స్వరూపము ఆత్మదే. వడ్లు దంచి నూకలను బియ్యం నుండి వేరు చేయునట్లు యుక్తి చేత మదించి పంచకోశములను శుద్ధాత్మ నుండి వేరు చేయవలెను.

విచారణ, వివేకము అనునని జ్ఞానమునకు ముఖ్య సాధనములు. శ్రవణ, మనన, నిధి ధ్యాసనలు వీటికి మూలము. వీటి ద్వారా పంచకోశములను విడదీసినచో నిజమైన “నేను” మిగులును. పంచకోశములు “నావి”, కాని అవి “నేను” కాదు.

పరిశుద్ధమైన అద్దంలో ప్రతిబింభము చక్కగా కనబడుతుంది. అటులనే ఆత్మ ఎల్లవేళల అంతట నిండియున్నదినూ పరిశుద్ధ మనస్సులకే ప్రకాశమౌతుంది. నిష్కల్మషమైన మనోబుద్దులు కలిగియుండవలె. క్రమశిక్షణ, నీతి మార్గము కలవారికే కేంద్రీకృతమైన బుద్ధి కుదురుతుంది. అట్టివారే ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందగలరు.

రాజుగారు తన దర్బారులో జరుగు ఉత్సవ కార్యక్రమం చూస్తారు. వారు లేనిదే ఉత్సవం ఉండదు. కాని వారు ఉత్సవంలో బాగస్థులు కారు. అటులనే ఆత్మ, దేహం, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, స్వభావములకు అతీతము. విలక్షణమైనది. ఆత్మ సాక్షి చైతన్యమని తెలియవలెను. నిజమైన “నేను” అనునది కేవలం సాక్షి స్వరూపం. దానికి సంఘటనలతో నిమిత్తం లేదు. వాటికి చలించదు. సాక్షివలె పరిస్థితులను నిష్పాక్షికంగా, వాటికి అంటక చూచు తత్వము అలవరుచుకొనవలెను. సాక్షి చైతన్యంతో తాదాత్మ్యం సదాచెందువాడే ఆత్మ జ్ఞాన నిష్ఠాపరుడు. అవివేకికి ఆకాశములో మేఘములు కదులుతుంటె చంద్రుడు కదులుచున్నట్లు గోచరిస్తుంది. అటులనే అవివేకి ఇంద్రియములు చేయు పనులను ఆత్మకు అంటగడతాడు. వివేకం లేనంత కాలం ఆత్మ, అనాత్మలకు భేదం తెలియదు. అనాత్మ క్షణికమైనది. ఆత్మ శాశ్వతమైనది. ఆత్మ ద్వందాతీతము.

సూర్యుని కాంతి వల్ల జనం పనులు చేసుకుంటారు. అట్లే ఆత్మ చైతన్యమును ఆశ్రయించుకొని దేహం, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, వాటి వాటి పనులు చేస్తాయి. సూర్యకాంతిని ఆధారంగా చేసుకొని దైనందిన కార్యక్రమం చేసుకుంటున్నాము. కాని మనం చేసే పనులతో సూర్య భగవానునికి ఎట్టి సంబంధము లేదు. ఆత్మ చైతన్యం లేనివాడు దేహేంద్రియాదులు తమ తమ

కార్యక్రమములు నిర్వర్తించలేవు. కాని ఆత్మకు వాటి కార్యకలాపములతో ఎట్టి సంబంధములేదు. ఆకాశానికి నీలత్వమును ఆపాదించినట్లు దేహేంద్రియముల గుణాలను, పనులను, అవివేకులు సచ్చిదాత్మకమైన ఆత్మకు ఆపాదిస్తారు. పరిశుద్ధ ఆత్మకు గుణములు క్రియలు లేవు. అది సత్, చిత్, ఆనందమయము.

కదలిక నీటిదైన దాని యందలి చంద్ర ప్రతిబింభకమునకు ఆపాదిస్తాం. అటులనే కర్తృత్వాదులు ఉపాధి ఉపాధియైన మనసుకు చెందినవే అయినను అజ్ఞానం వల్ల వాటిని ఆత్మకు ఆపాదిస్తాయి. కర్తృత్వ, బోక్తృత్వములు మనసుకు చెందినవి. అవి ఆత్మను అంటవు. ఇది నాది, నేను దీనిని చేస్తున్నాను అను భావం కలిగి ఉన్నంత కాలం అహంకార మమకారములకు లోనై బాధలను అనుభవిస్తాం. ఆత్మ వీటికి అతీతమైనది.

అనురాగం, కోరిక, సుఖం, దుఃఖం మొదలగునవి మనస్సుకు సంబంధించినవైయున్నవి. దీర్ఘ నిద్రావస్థలో అనగా సుషుప్తి అవస్థలో అవి లేవు. కనుక అవి ఆత్మకు సంబంధించినవి కావు. జాగ్రత్, స్వప్న అవస్థలో మనస్సు పని చేస్తుంది. అపుడే సుఖ దుఃఖాలు అనుభవిస్తూ ఉంటాము. దీర్ఘ నిద్రలో మనస్సు పని చేయదు. కనుక సుఖ, దుఃఖాలు కనపడవు. ఈ మూడు అవస్థలను (జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి) అధిగమించిన తురియాతీతుడే ఆత్మజ్ఞాని.

సూర్యునికి ప్రకాశము, నీటికి, మంచుకు చల్లదనము, అగ్నికి వేడి ఎట్లు స్వభావమో అట్లె ఆత్మకు సత్, చిత్ ఆనంద నిత్యనిర్మలత్వము స్వభావము. వస్తువుతో దాని స్వభావం ముడిపడివుంటుంది. అది ఎల్లప్పుడు నిర్మలంగా ఉంటుంది. ఆత్మ యందలి సత్, చిత్ అంశము బుద్ధియందలి భావవృత్తి రెంటిని కలిపి అవివేకి "నేను తెలిసికొన్నాను" అనుకొనుచున్నాడు. ఆత్మ జ్ఞానమయం. అందు తెలిసికొనువాడు తెలియబడునది అను విచక్షణకు తావులేదు. "నేను" తెలిసికొనుచున్నాను, అనుభావము అహంకారయుతమైన బుద్ధికి చెందినదే. అది ఆత్మ స్వరూపము యొక్క ప్రతిబింభమే. మనస్సు ఆత్మ చైతన్యమునే ప్రతిబింభిస్తుంది. ఆత్మకు మార్పు లేదు. బుద్ధికి స్వతః జ్ఞానములేదు. జీవుడు భ్రమ వల్ల నేను తెలిసికొనుచున్నాను ''నేను చూస్తున్నాను'' అని అనుకొనుచున్నాడు.



ఆత్మ చైతన్యమును బుద్ధి ప్రతిబింభిస్తుంది. కరెంటు లేనిదే బల్బు వెలగనట్లు బుద్ధి స్వయం ప్రకాశమానము కాదు. మాయ వల్ల బుద్ధియందు ప్రతిబింభించు జ్ఞానమే మూలము అగు ఆత్మయని పొరపడుచున్నాము. తాడును చూచి పాము అని భ్రమించి భయం చెందునట్లు జీవ భావం వల్ల భయంకలుగుతోంది. నేను పరమాత్మున్ని. జీవున్ని కాను అను నిశ్చయ జ్ఞానం కలిగిన నాడు నిర్భయము కలుగుతుంది. మనలోని దివ్యత్వమును మరిచి సర్వత్ర ఆత్మను దర్శించలేక పరిమిత జీవ భావంతో భయభ్రాంతులతో సుఖ దుఃఖాలకు లోనగుచున్నాము. అంతటా ఉన్నది ఒకే ఒక ఆత్మపదార్థం అను దృఢ నిశ్చయము కుదిరిననాడు ద్వందాతీతులమై నిర్భయత్వం చెందుతాము.

దీప కాంతివల్ల ఘటాది వస్తువులు ప్రకాశమానమగుచున్నాయి. అట్లే జడప్రాయమైన బుద్ధి ఇంద్రియాదులు స్వయం ప్రకాశమానములు కావు. ఆత్మ చైతన్యము వల్లనే అవి ప్రకాశిస్తున్నాయి. ఆత్మ స్వభావం ఎరుక, వ్యవహారిక సత్తాలో వస్తువును గుర్తించుటకు వృత్తి, వ్యాప్తి, ఫల వ్యాప్తి ఉండాలి. కాని ఆత్మను తెలియుట అనగా అజ్ఞానం నివృత్తియైన వానికి స్వయం ప్రకాశమానమైన ఆత్మ ఒకటియె మిగులును. వెలుగుచున్న దీపమును గుర్తించుటకు వేరొక దీపము అవసరము లేదు. జ్ఞాన స్వరూపమైన ఆత్మను తెలియుటకు వేరే ఇతర జ్ఞానం అవసరము లేదు. అంతట వెలుగునిచ్చు ఆత్మను గుర్తించు వేరే ఇతర వెలుగు ఏమి లేదు. అవిద్యా నిర్మూలనమే ఆత్మ తేజస్సును బయటకు తెస్తుంది.

ఇదికాదు, ఇదికాదు అని అన్ని ఉపాదులను తొలగించి మహా వాక్యములు ప్రతిపాదించిన జీవాత్మ, పరమాత్మల ఏకత్వమును తెలియవలెను.

<u>నాలుగు వేదములు, నాలుగు మహావాక్యములను ప్రతిపాదిస్తున్నాయి :-</u>

1) ఋగ్వేదము – ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ అనియు
2) యజుర్వేదము – అహం బ్రహ్మాస్మి అనియు
3) సామ వేదము – తత్వమసి అనియు
4) అధర్వణ వేదము – అయం ఆత్మ బ్రహ్మ అనియు

ప్రభోదిస్తున్నాయి. నిజమైన "నేను" అనేది ఆత్మ. క్షణికములైన దేహం, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, మొదలగునవి "నేను" కానేరవు. ఇట్లు ఆత్మ

విచారము చేసికొంటూ ఉపాదులను విసర్జించిన నాడు మిగిలేది జీవాత్మ పరమాత్మల ఏకత్వమే.

కారణ శరీరము వరకు గల శరీరాది దృశ్యములు నీటి బుడగలవలె క్షణికములు వీటికి విలక్షణమైన, నిర్మలమైన బ్రహ్మ పదార్థమును వివేకి తెలుసుకొనవలెను. నేను నిర్మలమైన బ్రహ్మమును అని తెలిసిననాడు క్షణికములైన దేహాదులతో తాదాత్మ్యం చెందడు. నేను క్షణికమైన దేహం కాదు. నాకు పుట్టుక, ముసలితనము, నిస్సత్తువ, చావు వగైరాలు లేవు. నాకు ఇంద్రియములు లేవు, కనుక నాకు శబ్దాది ఇంద్రియ విషయములతో సంబంధము లేదు.

"నేను" మనస్సును కాను. కనుక నాకు దుఃఖము, రాగము, ద్వేషము, భయము మొదలగునవి లేవు. ఆత్మ ప్రాణవాయువు కాదు, మనస్సు కాదు. అది శుద్ధమైనది అని వేదములు ఘోషిస్తున్నాయి. ఆత్మ మనస్సునకు అతీతమైనది. మనస్సునకే సుఖ దుఃఖాదులుంటాయి. కనుకనే దీర్ఘ నిద్రలో మనస్సు ఉండనపుడు సుఖ దుఃఖాదులుండవు. ఆత్మతో తాదాత్మ్యం చెందువానికి మనోవికారములుండవు. ఆత్మకు గుణములు లేవు. కార్యములు లేవు. వికల్పములు లేవు. ఎట్టిమలినములు కాని, వికారములు కాని, ఆకారములు కాని లేవు. అది శాశ్వతము. నిత్యశుద్ధము, బంధరహితము. ఆత్మ లక్షణములు గుర్తించి అట్టి ఆత్మయే "నేను" అని ధ్యానించవలెను. నేను ఆకాశంవలె సర్వత్ర వ్యాపించియున్నాను. నాకు మార్పులేదు. నేను పరిశుద్ధుడను. అంతట ఎల్లప్పుడు సమానుడను. నాకు సంగత్వము లేదు, మాలిన్యము లేదు. చలనము లేదు. నేను అచలుడను, నా జ్ఞానమే అచలబోధ. నా సాంప్రదాయమే. అచల సాంప్రదాయము. నిర్గుణము. నా ధ్యానమునకు ఇట్టి భావము అవసరము. పరబ్రహ్మము, నిత్యము, శుద్ధము, బంధరహితము, అది ఏకము, విభజింపరానిది, అందు ద్వైతము లేదు. అది సత్యము, జ్ఞానము, అనంతము, అట్టి పదార్థము "నేనే". నేనే బ్రహ్మను అని ధ్యానించవలెను. క్రమేపి "నేను" అనునది బ్రహ్మములో లీనమై ఒకే ఒక అఖండ చైతన్యము మిగులుతుంది.

ఔషదము సేవించిన వాని రోగము నశించునట్లు ఎల్లప్పుడు "నేనే బ్రహ్మను" అను ధ్యాన ఔషదము పానము చేయువానికి అవిద్య, విక్షేపాది రోగములు నశించును.



మాయ లక్షణము నిజమును కప్పుట, అనిత్యమైన దానిని కల్పించుట అనునవి. ఇట్టి మాయకు లోబడి మన జీవ భావం పొంది సుఖ, దుఃఖాలు అనుభవిస్తూ సంసార బాధలు అనుభవిస్తున్నాము. వాస్తవముగా మనము పరిశుద్ధమైన బ్రహ్మమే కనుక "నేనే బ్రహ్మను" అను ధ్యానం వల్ల మాయ వైతొలగి మన నిజస్వరూపం బయటపడును.

ఏకాంత ప్రదేశంలో కూర్చొని, కోరికలు జయించి, ఇంద్రియ నిగ్రహం కలిగి అనంతము, ఏకము అయిన ఆత్మను ఒక్క దానినే ధ్యానించ వలయును. ఆత్మ ధ్యాననిష్ఠాపరుడు పరబ్రహ్మమేయగును. రాగద్వేషాదులను, ఇంద్రియ ప్రభావములను జయించిన వాడే ఇందుకు అర్హుడు. దేనిని భావిస్తామో అదే అవుతాము. సర్వోత్కృష్టమైన దానిని నిరంతరం ధ్యానించువాడు భగవత్స్వరూపుడే యగును. యావత్తు దృశ్య ప్రపంచమును ఆత్మయందు లయంచేసి, తెలివిగలవాడు ఆత్మ ధ్యానము చేయును. నిర్మలాకాశము వలె అది సదా శుద్ధమైనది.

"దృక్" "దృశ్యం" అనునవి రెండే ఉన్నాయి. దృశ్యం క్షణికం, నాశనం అయ్యేది. దృక్ శాశ్వతమైనది. సర్వసాక్షి అదియే ఆత్మ. పరమాత్మను తెలిసిన వాడు నామరూపాత్మకమైన దృశ్య ప్రపంచాన్ని విడిచి పరిపూర్ణ చిదానంద స్వరూపుడుగా ఉండిపోతాడు. ఆత్మజ్ఞాన నిష్ఠాపరుడు పరిపూర్ణ ఆనందమును అనుభవించుటయె కాదు, ఆనంద స్వరూపుడే అయిపోతాడు. అతడు చైతన్యమయుడు.

తెలిసికొనువాడు తెలియబడు వస్తువు తెలియు సాధన అనునవి ఆత్మలో లేవు. ఆత్మచైతన్య స్వరూపము, ఆనంద స్వరూపము అయి స్వయం ప్రకాశమైయున్నది.

ఒకే ఒక చైతన్య స్వరూపము మాత్రమే మిగిలినపుడు జ్ఞానము, జ్ఞేయము, జ్ఞాన సాధన అనునవి అందు లయమగును. ఈ విధంగా జీవాత్మ అను సమిధలతో ధ్యానము రాపిడి చేయగా పుట్టే జ్ఞానము అజ్ఞానమను కట్టెలను దహించివేయును. నేను క్షణికమైన దేహాన్ని కాదు. మనస్సును కాదు. పరిశుద్ధమైన ఆత్మను అను ధ్యాననిష్ఠను అలవరుచుకొన్నవాడు అజ్ఞాన అంధకార నివృత్తిని పొంది జ్ఞాన స్వరూపుడగును. మనస్సు అను కట్టెను ఓంకారమను

కట్టెతో రాపిడి చేయుట వల్ల కలిగిన అగ్ని బంధములను దహించును. "అహం బ్రహ్మాస్మి" అను ధ్యానం వల్ల జ్ఞానాగ్ని రాజుకొని సర్వబంధములను కాల్చి ముక్తి నిచ్చును.

అరుణుడు చీకటిని పోగొట్టి రానున్న సూర్యోదయం సూచించును. అటులనే జ్ఞానము అజ్ఞానాంధాకారమును పారద్రోలి స్వయం ప్రకాశమానమైన ఆత్మ సాక్షాత్కారమును సూచించును. జ్ఞాన మనునది అజ్ఞాన తిమిరమును పోగొట్టునది. అవిద్య తొలగిననాడు మిగులునది నిత్యముక్తమైన ఆత్మయే.

మెడలో ఉన్న హారం సంగతి మరచి అజ్ఞానంలో పడి దాని కొరకై వెదకి తుదకు మన మెడలోనే యున్నట్లు గ్రహించి ఏదో కొత్త వస్తువును పొందినట్లు భావిస్తాం. అటులనే ఆత్మ అనునది నిత్యప్రాప్తం. నేనన్నదే అది. కాని అజ్ఞానం వల్ల మన నిజస్వరూపం మరచి బాధలకు గురవుతున్నాము. అజ్ఞానం నశించిన నాడు ఆత్మ ఏదో కొత్తగా లభించిన దానివలె అనిపిస్తుంది. సస్వరూప సంధానమే ముక్తి. దీనిని కొత్తగా సంపాదించనవసరం లేదు. అజ్ఞానం వల్ల మన నిజస్వరూపం మరచినాము. అజ్ఞానం నాశనం అయిన నాడు ఆత్మ సాక్షాత్కారం అవుతుంది.

స్తంభములో మనుష్య భ్రాంతి కలిగినట్లు బ్రహ్మ పదార్థములో జీవిని చూస్తున్నాము. జీవాత్మకు, పరమాత్మకు భేదము లేదని నిజస్వభావము తెలిసిన తెలియనగును. నిజం తెలియనంత కాలము భ్రమకు లోనవుతూవుంటాం. అంధాకారంలో మోడు మనిషి లాగుననో, భూతము లాగుననో తోస్తుంది. జ్ఞాన దీపిక నిజస్వరూపమును బయట పెడుతుంది.

అహంకార, మమకారములు నిజతత్వము తెలిసిన జ్ఞానికి వుండవు. సూర్యోదయము కాగానే దిక్కులు తెలియును. అహంకారము, మమకారములు దేహాభిమాని లక్షణములు. నిజమైన "నేను" దేహంకాదు. నిజస్వరూపం తెలియనంత కాలం జీవత్వము తప్పదు.

ఒక దిక్కు తెలియగానే మిగిలిన మూడు దిక్కులు తెలియును. అట్లే ఆత్మ తెలియగానే ప్రపంచ విషయముల నిజతత్వం కూడా బయటపడును. విజ్ఞాని ఆత్మద్రష్ట అయిన యోగి తన జ్ఞాన చక్షువు ద్వారా జగమునంతను తన ఆత్మలో దర్శించగలడు. అతనికి అంతయు ఆత్మమయమే.



సర్వత్ర ఒకే ఒక ఆత్మను కలిగిన వాడే యోగి. ఆత్మ, బ్రహ్మం ఒకటే. సమదర్శనమే యోగము.

కుండ, అటికె, గురిగి, మూకుడు, మొదలగునవన్నియు మట్టియే. నామరూపాదులకు వెనుకవున్న మూలం మట్టియే. అటులనే జగత్ అంతయు ఆత్మయే. ఆత్మకంటె భిన్నమైన దేదియులేదు. జ్ఞాని సర్వత్ర ఆత్మనే దర్శిస్తాడు. నామ రూపాదులకు అంతర్భూతంగా వున్న ఆత్మను దర్శించుటయే సరియైన జ్ఞానము. కార్యము, దృశ్యము మూలము కారణము. కార్యము అనగా ఫలితము కారణములోనే వుంది. అద్వైతము సత్కారణ వాదము అనగా కారణము ఒకటియే సత్యమైనది. కార్యము కేవలము దృశ్యము అను సిద్ధాంతమును ప్రతిపాదించుచున్నది.

భ్రమర కీటక న్యాయము వలె జీవన్ముక్తుడు ఉపాదులు త్యజించి ఆత్మజ్ఞాన నిష్ఠుడగును. తన సచ్చిదానంద స్వభావము వలన బ్రహ్మమే యగును. కీటకము భ్రమరము యందలి భయముతో ఎల్లప్పుడు దానినే స్మరించుచు తాను కూడా కొంత కాలమునకు భ్రమరమేయగును. అటులనె దేహేంద్రియాది ఉపాదులతో తాదాత్మ్యం చెందక సర్వదా సచ్చిదానంద రూపమును అగు ఆత్మను ధ్యానించువాడు బ్రహ్మత్వమునే పొందును.

మోహ సముద్రమును దాటి రాగాద్వేషాది రాక్షసులను సంహరించి, యోగి శాంతియుతుడై ఆత్మ రాముని యందు విరాజిల్లును. యోగి తన ఆత్మయందు తానే రమించుచు నిత్యానందమయుడగును. మోహమును, రాగద్వేషములను జయించిన శాంత మనస్కుడే యోగి కాగలడు. జీవన్ముక్తుడు అనిత్యములైన బాహ్య సుఖములందు అనాసక్తుడై ఆత్మసుఖమును అనుభవిస్తూ, ఘటమునందు ఉంచబడిన దీపమువలె నిశ్చలముగా ప్రకాశించును. బాహ్య సుఖములు అనిత్యములు ఆత్మానందమే శాశ్వతము.

దేహేంద్రియాది ఉపాదులు వున్నను మునీశ్వరునికి వాటి ధర్మములతో సంబంధము లేదు. దీనిని పట్టించు కొనక సర్వజ్ఞుడైనను మూడుడివలె అతడు ఉంటాడు. వాయువువలె దేనిని అంటక అతడు చలిస్తాడు. అజ్ఞానికి మూఢుడివలె తోచవచ్చును. ఆకాశమువలె యుక్తుడైన వానికి అనాసక్తియే మూల లక్షణము. అస్పర్శయే యోగము.

నీటిలో కలిసిన నీరు, మహాకాశములో కలిసిన ఘటాకాశము, వెలుతురులో కలిగిన వెలుతురు ఎట్లు ఒకటి అగునో ఉపాధి రహితుడైన ముని సర్వవ్యాపియై విష్ణుతత్వంలో నిర్విశేషంగా లీనమైపోవును. బ్రహ్మ విధుడు బ్రహ్మయే అగును. జీవన్ముక్తి, విదేహ ముక్తి చూపరులకే కాని ఆత్మజ్ఞాన నిష్ఠాపరుడు నిత్యముక్తుడే. దేనిని పొందిన ఇక పొందదగినది ఏమియు ఉండదో, ఏ సుఖము కంటె మించిన సుఖము లేదో, ఏ జ్ఞానము కంటె మించిన జ్ఞానము లేదో దానిని బ్రహ్మమని తెలియవలెను. ఏది పరిమితమో అది అల్పము, అనంతము, అత్యధికము, సర్వోత్కృష్టము, శాశ్వతము అయినది పరబ్రహ్మము. దానిని పొందుటయే మన గమ్యము. అంతకుమించినది యేది లేదు. దేనిని చూచిన ఇక చూడదగినది ఏమియు యుండదో, దేనిని పొందిన ఇక పునర్జన్మ యుండదో, దేనిని తెలిసిన ఇక తెలియదగినది ఏమియుండదో దానిని బ్రహ్మమని తెలియనగును. అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక శిఖరములను అధిరోహించిన బ్రహ్మజ్ఞానికి కావలసినది ఏదియు యుండనేరదు. మిగిలినవన్నియు అల్పములే కదా.

అంతట, పైన, క్రింద నిండినది సచ్చిదానందమయము. ద్వైతము లేనిది, అనంతమైనది నిత్యము, ఏకము అయినది ఏదికలదో అదియె బ్రహ్మమయమని తెలియవలెను.

"నేతి నేతి"యని ఉపనిషత్తులు దేనిని గూర్చి చెప్పుచున్నదో ఏది అద్వయము, అఖండము, ఆనందము, ఏకము అయి వున్నచో అదియే బ్రహ్మము. సత్ వస్తువును అసత్ వేరు చేయుటకు 'ఇదికాదు' 'ఇదికాదు' అంటూ ఉపనిషత్తులూ తెలుపుచున్నవి. అట్టి అఖండ అద్వైత తత్వమే బ్రహ్మము. సృష్టికర్త మొదలగు వారు పరబ్రహ్మము యొక్క అఖండ ఆనందములో ఒక్క అణువును మాత్రమే రుచిచూచి తదనుగుణముగా ఆనందం అనుభవిస్తున్నారు. పిపిలికాది బ్రహ్మ (సృష్టికర్త) పర్యంతము యున్న యావత్తు సృష్టిలో జీవరాశి ఆత్మానందములోని చిన్న అంశమును మాత్రమే అనుభవిస్తున్నారు. అవి యన్నియు ఆత్మానందములో కొంత శాతాన్ని మాత్రమే ప్రతిబింభిస్తున్నాయి.

యావత్తు సృష్టి బ్రహ్మముచే పరివేష్ఠింపబడియున్నది. ఆ బ్రహ్మ చైతన్య ప్రసాదం వల్లనే వ్యవహారము జరుగుచున్నది. పాలలోని వెన్న వలె అంతట బ్రహ్మం నిండి యున్నది. బ్రహ్మం లేని పదార్థమే లేదు. యదార్థానికి బ్రహ్మమును



మించిన దేదియు లేదు. బ్రహ్మము సూక్ష్మము కాదు. స్థూలము కాదు. పొట్టి కాదు. పొడుగు కాదు. పుట్టుక లేదు, మార్పు లేదు. రూపము, గుణము, రంగు దానికి లేవు. మనస్సుకు అతీతమైన బ్రహ్మతత్వమును మనస్సుతో వర్ణించలేము. భగవంతుని నిర్వచించబోవుట వానిని మైల పరుచుటయే. దాని వెలుతురు వల్ల సూర్యాదులకు ప్రకాశము కలుగుచున్నది. దానిని ఇతర వస్తువులు ప్రకాశింపజేయలేవు. యావత్ ప్రపంచము బ్రహ్మము వల్లనే దృశ్యమాన మగుచున్నది. బ్రహ్మ చైతన్య శక్తి మినహా ఏమియు ప్రకాశించనేరదు.

కాలుతున్న ఇనుప గుండును ఆవహించిన అగ్నివలె బ్రహ్మపదార్థము స్వయముగా ఈ జగత్తు అంతట లోపల వెలుపల వుండి అంతను ఆవహించి ప్రకాశించుచున్నది. కాలుచున్న ఇనుప గుండు ప్రకాశవంతముగను, గుండ్రముగను, అనుపించును. నిజమునకు ప్రకాశిస్తున్నది అగ్ని కాని ఇనుప గుండుకాదు. నిజముగా బ్రహ్మమొక్కటియే ప్రకాశిస్తున్ననూ, దానిని జగత్తునకు ఆరోపిస్తున్నాము.

బ్రహ్మం జగత్తు కంటే విలక్షణమైనది. బ్రహ్మం తప్ప ఇతరము ఏమియు లేదు. మృగతృష్ణవలె (ఎడారిలో కన్పించు నీరువలె) బ్రహ్మమును ఆధారంగా చేసుకొని జగత్తు భాసిస్తున్నది. బ్రహ్మమును తెలియనంతవరకు ఆధ్యాత్మిక దాహం తీరదు. జగత్తు సత్యమను మిథ్య తప్పదు. జగత్తు నిజస్వరూపం తెలియగానే అది మూలమైన బ్రహ్మంలో లయం అయిపోతుంది.

కన్పించునది, వినిపించునది అంతయు బ్రహ్మమే. సరియైన జ్ఞానం వల్ల అధ్వయము, సచ్చిదానంద స్వరూపము అగు బ్రహ్మము తెలియనగును. అజ్ఞానికి ద్రష్ట, దృశ్యం వేరు. జ్ఞానికి అంతయు "దృక్".

జ్ఞాన చక్షువు ద్వారానే సర్వవ్యాప్తి, చైతన్య స్వరూపి అయిన ఆత్మను సందర్శించగలము. అంధుడు సూర్యుని చూడలేడు. అటులనే అజ్ఞాని ఆత్మను చూడలేడు. భగవద్దర్శనంకు జ్ఞాన చక్షువు కావలెను.

శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ప్రసాదించిన జ్ఞాన చక్షువుతో అర్జునుడు విశ్వరూపమును సందర్శించలేదా! జీవుడు శ్రవణాదులతో ఉద్దీప్తినొంది జ్ఞానాగ్నితప్తుడై మలవిముక్తుడై తప్తకాంచనమువలె ప్రకాశించును. శ్రవణ, మనన, నిధి, ధ్యాసల వల్ల జ్ఞాన నిష్ఠ ఏర్పడును. అప్పుడు మనస్సు నిర్మలమై భ్రాంతి రాహిత్యము

చెందును. జీవభావం నశించును. స్వయం ప్రకాశమానమైన ఆత్మయే మిగులును. మూసలో కరిగించిన బంగారము శుద్ధి పొందినట్లు జ్ఞానాగ్ని మనస్సును శుద్ధి చేయును.

హృదయాకాశంలో ఉదయించు ఆత్మభానుడు జ్ఞానాంధాకారమును దహించి, సర్వవ్యాపియైన సర్వధారియై తాను ప్రకాశించుటయేగాక సర్వమును ప్రకాశింపజేయును. ఆత్మజ్ఞాన నిష్ఠాపరుడు సర్వమును ఉద్దీపింపజేయును. సర్వకర్మ సంగమము పరిత్యజించి, దిక్, దేశ కాల పరిధులను అధిగమించి శీతోష్ణాది ద్వంద్వములకు అతీతమైనట్టి నిర్మలమైనట్టి ఆత్మ తీర్థానందములో నిత్యముదయించు జ్ఞాన నిష్ఠాపరుడు, సర్వజ్ఞుడు, విష్ణుతుల్యుడు, అమృతుడు. ఆత్మజ్ఞానము నెరిగి అందు నిత్యనిమగ్నుడగు జ్ఞాన నిష్ఠాపరునకు అమృతత్వము ఆనందము లభించును.

## జ్ఞానము ఎటువంటి వారి నుండి పొందవలెను

పూర్వము గాని ప్రస్తుతము గాని కరెన్సినోట్లు 1 నుండి వెయ్యి రూపాయల వరకు యున్నవి. ఇవి కాగితముతో చేయబడినవైనప్పటికి వాటిపై వేసిన ముద్రణ ప్రకారముగా వెల కలిగియున్నవి. వాటికి యింతటి వెల, గౌరవము ఎందుకు వచ్చినది. అంటే వాటిపై వేసినటువంటి ప్రభుత్వ ముద్రవల్లనే ఆయా విలువలు కలిగియున్నవి. జాతి, మత, బీద, ధనిక వర్గము అనె వివక్షత లేకుండా ఎవరివద్ద యున్నను ఆయా నోట్లకు విలువ మాత్రము వాటిపై యున్న ముద్రణ ప్రకారమె యుంటుంది. ఇదే విధముగా జాతి, మత, కుల, ఉచ్ఛ, నీచలను అనే తేడా లేకుండా ఎవరియొద్దనైన జ్ఞాన (దైవ) మున్నవారు పూజ్యులే. వీరి నుండి ఎవరైనను జ్ఞానమును పొందవచ్చును. భక్తి, జ్ఞానము, శాంతి, క్షమ, కరుణ, మమత, సమత మున్నగు దైవగుణములున్న వారు జ్ఞానులని చెప్పవచ్చును. వీరి నుండి ఎవరైనను జ్ఞానమును పొందవచ్చును. ఇట్టి దైవ గుణములు లేని వారు వర్ణాశ్రమములచే ఎంత గొప్పవారైనను అజ్ఞానులే యని చెప్పవచ్చును. "మధులుబ్ధోయధాభృంగః పుష్పాతుష్పాంతరం వ్రజేత్" మధువును అభిలషించి తుమ్మెద ఒక పుష్పమునుండి మరియొక పుష్పముపై వ్రాలి రేకులకు, కేసరములకు ఏ విధమైన హాని కలుగకుండా మధువును గ్రోలుచుండునో అట్లే జ్ఞానాసక్తుడగు వాడు ఎవరెవరి యందు



ఏయే శ్రేష్ఠ గుణములు గలవో వారివారి నాశ్రయించి వారి ప్రకృతి గుణముల గ్రహించక తనకు కావలసిన సద్గుణములను మాత్రము గ్రహించు చుండవలయును. కొందరు సాధారణ ప్రభోదకులగుటకు, మరికొందరు విశేష ప్రభోదకులగుటకు వారి వారి సాధనానుష్టానములె కారణముగాని ఈశ్వర పక్షపాతము కాదు. ఎలక్ట్రిక్ కరెంట్ తంతులన్నింటిలో సమానముగా నుంటున్నను గృహములందు అమర్చబడిన బల్బుల ననుసరించి ప్రకాశము హెచ్చు, తగ్గులుగా నెట్లుండునో అదే విధముగా ఆత్మ (పరబ్రహ్మము) దేశ కాల వస్తువులచే పరిచ్ఛిన్నము గాక వీటన్నింటికి అతీతమై ప్రకాశించుచున్నది. అయినను తమ తమ హృదయ సంకోచ విశాలములను ననుసరించి హెచ్చు తగ్గులుగా గోచరించుచున్నది. ఎలక్ట్రిక్ ఖంభమునకు దూరముగానున్న ఇల్లువారు కరెంటు వైరు అమర్చుకొనినచో వారెట్లు దీపములు వెలిగించుదురో ఆ కరెంటు ఖంభమునకు సమీప గృహము వారైనను వైరు నమర్చనచో వారు ఆ ప్రదేశము నెట్లు దర్శింప జాలరో, అట్లే సాధకుడు (ముముక్షువు) ప్రతి ఆదివారము సత్సంగమున నుండినను, మనస్సు సంత్సంగములో వినిన ప్రభోదలయందు లగ్నము కాని యెడల, గురువులు (సజ్జనులు) జెప్పిన రీతి నడవక, శ్లోకములు కంఠస్తము చేయక యుండిన యెడల జ్ఞాని కాలేడు. మరియు ఆత్మ సాక్షాత్కారము తొందరగా పొందలేడు. సత్సంగానికి దూరముగనున్నను, నిర్మలాంతః కరణము గల శిష్యుడే గాని లేక మముక్షువే గాని సద్గురువు భోదించిన ప్రకారము ధ్యానానుష్టానాదులచే భగవత్కృపకు పాత్రుడై శాశ్వత సుఖము పొందును. దూర సమీపములు దేహమునకే గాని మనస్సునకు లేదు. ఎంత దూర ప్రదేశముల విషయములనైన స్మరించిన వెంటనే మనస్సు చూడగలుగుచున్నది. మనస్సు నందు స్ఫురించిన యభిప్రాయమే మత మనబడుచున్నది. శ్రీవ్యాసాశ్రమమున గల శ్రీ శంకర, బుద్ధ, రామానుజుడు, మాధవ, క్రీస్తు మరియు గురునానక్ మున్నగు వారి చాయాపటములను చూచిన యొకరు మీ ఆశ్రమములో మతకర్త లందరి యొక్క ఫోటోలున్నవి. అందరిని సమానంగా పూజించుచున్నారు. మీమత మేమని యా యాశ్రమ అధ్యక్షున్ని అడిగినారట, అందులకు ఆయన యావన్మంది మత కర్తల యొక్క మతికి ఆవలయుండి ఏది మతిని ప్రకాశింపజేయుచున్నదో అదియే మా మతమనియు, అది దేశ కాలపాత్రలకు లోబడునది గాదనియు,

జ్ఞానమునకు సంబంధించినదనియు సమాధాన మొసంగిరట. రామ తీర్థస్వామి అమెరికా వెళ్లినప్పుడు ఒక ఫాదరు వచ్చి మీరు యే మతానికి సంబంధించిన వారని అడుగగా ఆ స్వామి ఒక వస్తువును జూపి ఇది యెవరిదని అడిగిన సమాధానము చెప్పవచ్చును గాని ఆకాశమెవరిదని అడిగిన ఏమి చెప్పగలమని అన్నారట. తాను (సాధకుడు) వృత్తి సంకల్పములకు లోబడక వాటి నతిక్రమించి వెళ్లినపుడే ఆత్మ జ్ఞానానుభవము కలుగును.

## 10. బ్రహ్మ జ్ఞానము

బ్రహ్మ జ్ఞానలక్షణము తెలిసిన వారికి అమృత ప్రాయమైనది. అజ్ఞానికి అసహ్యామైనది. దీనివల్ల ప్రపంచ దు:ఖము నాశనమై పరమానందము సిద్ధించుచున్నది. బెల్లము, దాని రుచిని రెండు శబ్దమాత్రమే యుండునట్లు సగుణ నిర్గుణముల శబ్ద మాత్రమే గాని వస్తుత: నొకటే యున్నది. బెల్లము సగుణము, రుచి నిర్గుణము. దీని తెలిసి తను సహితము బ్రహ్మ జ్ఞానము అని భావించుట బ్రహ్మ జ్ఞానము.

పేరిన నెయ్యి, కరిగిన నెయ్యి (అగ్ని జ్వాల) గంధపొడి (పరిమళము) సూర్యుడు కిరణములు, పుష్పము+సువాసన యారీతిగా భేదములేదని తెలిసి తాను ఉండడం తన నామమే నిర్గుణమని యఖండైక రస బ్రహ్మమై యుండుట బ్రహ్మజ్ఞానము.

గృహ దేవత కంటే శునకమే శ్రేష్టము. ఎందుకనగా చోరుడు తన గృహమందుండెడి దేవతామూర్తులు దొంగిలించుకొని పోయేటప్పుడు శునకము మొరిగి తనను మెలుకువ చేయును. ప్రతి దినము నైవేద్యము పరగ్రామమునకు మూర్తులను మోసుక పోవలియుననిన మొండెమే కృంగుచున్నది. ఇంటిలో మూర్తులుండుట కంటె పాత్రలుండిన అన్నపానాది వ్యవహారములకు ఉపయోగమగుచున్నవి. ఈ బొమ్మలరీతి యుండు దేవతా మూర్తులచే ప్రయోజన మేమి? మూర్తి నింద్యము, శుద్దాద్వైత సిద్దాంతమందు చెప్పబడి యున్నది.
(By Sri Sivananda Saraswathi)

ఇంటిలో పరమాన్నము కొరకు భిక్షమడుగు వాని రీతి హృదయమందు స్వయం ప్రకాశుడైన ఆత్మయుండగా వానిని మరిచి కాష్ట శిల, ధాతు, మృత్తికాది మూర్తులను పూజించుట యోగ్యము కాదు. దీనిని తెలిసి ఆత్మైక నిష్టుడగుట



ఖండిత బ్రహ్మజ్ఞానము.

"ఏకో విష్ణు:" లేక "త్వదీయం వస్తూ గోవింద తుభ్యమేవ సమర్పాయి" అనెడి మంత్రమును భోజన కాలమున పలుకుదురు. దీని యర్థమేమనగా ఒకడయినట్టి, మహాభూతుండైనట్టి విశ్వ భుక్కయినట్టి, అవ్యయుండైనట్టి ఆ మహావిష్ణువును మూడు లోకముల మహద్భూతమును, పృథగ్భూతములను వ్యాపించి భుజించును. గనుక దీని యర్థమును తెలిసి తానే మహావిష్ణువని భుజించుట బ్రహ్మజ్ఞానము.

జపము చేయు కాలమున అంగన్యాసమును వేసికొని పరమమూర్తిని ధ్యానించెదరు. హృదయావస్థ పరమాత్మను మరిచియుందురు. దీనిని తెలిసి తానే పరమాత్మయనుట బ్రహ్మజ్ఞానము.

దిగ్బంధము జేసికొని యనుష్టానము జేసెడి తానెవరు? మూర్తి ధ్యానము అజ్ఞాన భావనయని తెలిసి ధ్యానమందుండుట బ్రహ్మజ్ఞానము. గాయత్రి యుపదేశ మాత్రమున బ్రహ్మజ్ఞానుం దందురు. అనగా వాడు వస్తుత: గాయత్రి మంత్రార్థమునే తెలిసి యుండుట లేదు. తత్వమసి వాక్యార్థమునే గాయత్రి మంత్రార్థమని చెప్పబడును. దీనిని తెలియకనే మూర్తి పూజను చేయుట యజ్ఞానమని నమ్ముట బ్రహ్మజ్ఞానము.

సంధ్యావందన కాలమందు "ఆసావాదిత్యోబ్రహ్మ" యనెడి మంత్రము వలన జలమును మాత్రము తలచుట్టు త్రిప్పుకొనుచుండును. వస్తుత: దీని యర్థము జ్ఞానము లేక జలమును పోసి మూర్తిని పూజించుటచే ప్రయోజనము లేదని తెలియు బ్రహ్మజ్ఞానము. హరియే జగత్తూ, జగత్తే హరి యనేడి నేమమున్నపుడు హరికిని, జగత్తునకును భేదమెచ్చటయున్నది. సర్వము హరియైన తర్వాత తానును హరియాయేను. తాను హరియైనపుడు వేరుగా హరిని కల్పించి పూజించుట యజ్ఞానమని తెలియుట బ్రహ్మజ్ఞానము. సంధ్యావందన కాలమందు "పాప పురుషవిసర్జనే వినియోగ:" యని వాక్యాచ్చారణ మాత్రము జేయుదురు. తనను మరచిన తాను పాప పురుషుడు కాడా? దీనిని తెలియకుండిన పాప పురుష విసర్జన మెట్లగును? సాలగ్రామమే విష్ణువని పురుష సూక్తము వలన అభిషేకము జేయుదురు. పురుషుడే తానైనపుడు అభిషేకము జేయుటెవరికి? ఇది భ్రాంతియుతము కాదా! రుద్ర సూక్తము సర్వవ్యాపి శంకరుడని చెప్పునది

మరిచి లింగమును పూజించుట భ్రమ కాదా! బహుభక్తి వలన నారాయణ పన్నమును బలుకుదురు. దాని యందు "అంతర్బహిశ్చతత్సర్వం వ్యాప్య నారాయణ స్థిత:" యని చెప్పబడియున్నది. సర్వమందు నారాయణుండె వ్యాపించిన తరువాత తానెవరు? హరియే తాననుట మరిచి యుండునది మూర్ఖతనము గాదా! శృతియందు"అహంరుద్ర:" అని చెప్పబడియున్నది. దీనిని తెలిసిన తాను రుద్రుడూ, మనుష్యుడో, తన్నుతాను మరిచి మంద మతి వలన శిలాది మూర్తుల దేవుండనుట మూర్ఖతనముగాదా! సర్వం "విష్ణుమయం జగత్" అని శృతి ప్రతిపాదింపబడినపుడు తానే విష్ణువాయేను గదా! ప్రతిమరీతి యుందు మూర్తులకు ప్రాణ ప్రతిష్ఠానము జేసి దేవుండని భావించినప్పుడు అది నడతవాక్యాది వ్యవహారములు జేయునా? తినుటకు అన్నము అధికముగా నుండిన అనేక దేవతామూర్తులను జేసికొనును. క్షామకాలము వచ్చిన యుదరంభణమునకై యేమి యుపాయమని చింతించుచుండును. దీనిని తెలిసి తానే దేవుండని భావించుట బ్రహ్మజ్ఞానము.

బుద్ధి కల్పిత మూర్తులను దేవుడని భావించుదురే గాని, తానే శుద్ధాత్ముడనుట మరచి యుందురు. హృదయ మందు తానే ప్రత్యక్షముగా నుండగా మూర్తులను ధ్యానము చేయుట మూర్ఖతనము. తనకంటె వ్యతిరిక్తము రెండవ దేవుడున్నాడనునది మరిచి తానే దేవుడే, స్నానమన్నను, గంధ అక్షత పుష్ప తాంబూలము దూపదీప నైవేద్యరక్షణాది పూజల అద్వైత భావముతో తానే జేసికొనుచు, పాన, భోజన, శయన, దానము, ఆసనము, చలనము మొదలగు వ్యవహారములను బ్రహ్మ భావముతో జేయవలయును.

తన యందే పరమాత్మ యుండగా అన్య దేవతా ధ్యానము చేయుట కవకాశము యెచ్చటున్నదని తెలియుట బ్రహ్మ జ్ఞానము. మూర్తిని పూజించువాడు అధముడు, జపము స్తోత్రములు జేయువాడు మధ్యముడు, బ్రహ్మమును భజించువాడు ఉత్తముడు. బహిర్భాగ మందు రాముని భజించువాడు అధముడు, హృదయమందే భజించువాడు మధ్యముడు, ఆత్మారాముడై యుండువాడుత్తముడు. దేహమును భావించువాడధముడు, జీవభావము గలవాడు మధ్యముడు, ఆత్మేతానని భావించు వాడుత్తముడు. కులాచారమధమము, శ్రౌతాచారము మధ్యమము, వేదాంతాచారము ఉత్తమము. నరసేవ యధమము, దేవసేవ మధ్యమము, ఆత్మసేవ చేయుట యుత్తమము.



కర్మభీతిగల వాడధముడు, భక్తిభీతిగల వాడు మధ్యముడు, జ్ఞానభీతి గలవాడు ఉత్తముడు. బహు జన్మములు పొందువాడు అధముడు, స్వల్ప జన్మముల వలన ముక్తుడు అగువాడు మధ్యముడు, ఒక జన్మతో ముక్తుడగువాడు ఉత్తముడు.

కర్ములు జాతిని భావించుదురు. యుత్తములు భక్తిని భావించుదురు. జ్ఞానులు ఆత్మను భావించెదురు. కష్టించితి ననువాడు కనిష్టుడు, కష్టమును సైరించితి ననువాడు మధ్యముడు, కష్టమనునది స్ఫూర్తిలేక యుండువాడు ఉత్తముడు. జపహోమాదులను జేయువాడధముడు, ధ్యాన ధారణాదులను జేయువాడు మధ్యముడు, బ్రహ్మమందు లయమగువాడుత్తముడు, చేతన రహితమైన ప్రతిమలను పూజించువాడధమాధముడు.

కోటి పూజల ఫలము స్తోత్రము, కోటి స్తోత్రముల ఫలము జపము, కోటి జపముల ఫలము ధ్యానము, కోటి ధ్యానముల ఫలములయము. ఆలయ యోగమును పొంది యఖండ బ్రహ్మమగుట బ్రహ్మజ్ఞానము.

తానెట్టి పండితుడైనను ఆత్మధ్యానము లేకుండిన మనస్థైర్యమును బొందక విషయముల గోరుచు కామక్రోధములు హెచ్చును.

మృత్తిక, శిల, కాష్టాదుల ప్రతిమలను పూజించువాడు పామరుడు, పెద్దలు, చిన్నలని భజించువాడు మధ్యముడు, హెచ్చుతగ్గుదయను భావనలేనివాడు యుత్తముడు. పుష్పము యనునది సగుణ బ్రహ్మము, పరిమళమనునది నిర్గుణ బ్రహ్మము, పుష్ప పరిమళమని ద్వివిధములైన యనుభవము జేయుట యుపాది, ఈ యుపాది నాశనమగుచుండగా పుష్ప పరిమళములకెట్లు బేదము లేదో అదేరీతి సగుణ నిర్గుణముల కభేధము నెరుగుట నిర్వికల్ప సమాధి. తానే బ్రహ్మమని బోధించుట సాంఖ్యము, మననము వలన బ్రహ్మకళలను చూచుట తారకము, తనయందును మనస్సు లీనమగుట యమనస్కము. వ్యాపించి యుండునది సత్తు. కనిపించునది చిత్తు. ఈ రెంటికిని సాక్షియై యుండునది ఆనందము. పరబ్రహ్మమును మనము ప్రత్యక్షముగా రుజువు చేయలేము. కాని కొన్ని స్వానుభవములను బట్టి అతని యునికిని మనము ఊహింపవచ్చును. ప్రతివారియందున్న ఆత్మను బట్టియే బ్రహ్మము యొక్క ఉనికిని మనము తెలుసుకొనవచ్చును. ప్రతి మానవుడు తానున్నానను ఎరుకను కలిగి యుండును. కాని తానులేనట్లు ఎన్నటికిని భావింపడు. తానులేనట్లు తనకు తెలిసినచో,

అప్పుడు ప్రతివారున్ను నేను లేనని తలంచరు. ఏ ఆత్మ యున్నందువల్ల సకల జనులు ఎరుకను కలిగి యున్నారో అదియే బ్రహ్మమైయున్నది. ప్రతివారి హృదయమందును "నేనున్నాను" "అహమస్మి"యను భావన సహజముగానే యున్నది. కొన్ని సమయములలో నీవు మృతి చెందినట్లు, నీ సంబంధీకులందరు ఏడ్చుచున్నట్లు నీవు కలగందువు.

స్వప్నములో నీవు మరణించిన తరువాత కూడా, నీవు వారిని చూచుచు వారి ఏడ్పును వినుచుందువు. దీనిని బట్టి వాస్తవముగా మనము మరణించిన తరువాత కూడ, ఆత్మయుండునని క్షుణ్ణముగా (Definitely) తెలియుచున్నది. ఈ శరీరమనెడి కోశమును పారవేసిన తరువాత కూడా నీవున్నావు. ఆ యునికి గల వస్తువే ఆత్మ లేక పరబ్రహ్మమని గుర్తెరుంగుము. నీ నేత్రములు మూసికొని నీవు మృతి నొందినట్లు ఒక్క క్షణమూహింపుము. మృతి చెందిన తరువాత నీవు పూర్తిగా లేనట్లు భావింపుము. నీవు మృత్యువనంతరము నీ శరీరము తిన్నగా పడియున్నట్లు నీవు దానిని చూచుచున్నట్లును భావింపుము. దీనిచే నీవెల్లప్పుడు సాక్షిమాత్రుడవైయున్నావని నీ కవశ్యముగా నిరూపణయగును.

నీవు చీకటిలోనున్నప్పుడు లేక తెరచాటున యున్నప్పుడు ఎవరైనను వచ్చి "ఎవరచ్చట" యని యడిగినచో నీవు వెంటనే ఏలాంటి సంకోచములేని వాడవై "నేనని" జవాబుయిచ్చెదవు. అతడు మరల "ఎవరు వార"ని ప్రశ్నించినచో "నేను ఫలానా"యని చెప్పెదవు. నేను ఫలానావాడి ననునది కేవలము అజ్ఞానముచే జనించినట్టి అధ్యాస లేక మానసిక కల్పన మాత్రమేయై యున్నది. ప్రప్రథమున నీవు నీ యొక్క స్వాభావికమైన వాస్తవ స్వరూపమైన అనంతమైన చైతన్యమును "నేను" అనెడి శబ్దముచే వ్యక్తపరిచితివి. ఈ స్వాభావికమైన "అహమస్మి" నేనున్నాను అను భావము నడ్డగించు పదార్థమేమియు లేదు.

ఎవరి యొక్క ఆజ్ఞచే భూమ్యాకాశములు, సూర్యచంద్రాదులు తమ తమ స్థానముల యందు నిలిచియున్నవి. ఎవరి యొక్క ఆజ్ఞవలన సముద్రములు వాటి యొక్క హద్దులను దాటకుండా యున్నవి. ఎవరి యొక్క ఆజ్ఞానుసారముగా సూర్యుడు నియమితముగా ప్రాత:కాలము నందుదయించి సాయంకాలము నందు అస్తమించుచున్నాడు. ఎవరి యొక్క ఆజ్ఞ నుల్లంఘించకుండా, ఆయనములు, ఋతువులు, సంవత్సరములు ప్రవర్తించుచున్నవి. ఎవరియొక్క ఆజ్ఞ ననుసరించి కర్మలు ఆయా సమయములందా యాకర్తలకు ఫలముల



నొసంగుచున్నవి. అంతరంగిక ప్రభువైన పరబ్రహ్మము యొక్క ఆజ్ఞచేతనే సమస్తము జరుగుచున్నవి. మానవునిలో, చెట్లలో, చీమలలో, రాళ్లలో అన్నిటియందు ఉనికి కలదు. చెట్టు ఉన్నది, పక్షియున్నది, రాయియున్నది, నేనున్నాను, కాబట్టి ఆ ఉనికియే బ్రహ్మమైయున్నది.

కొందరు భాగ్యవంతులు, కొందరు బీదవారు, కొందరారోగ్యవంతులు, కొందరు పుట్టంధులు, కొందరు 80 సం॥ల వయస్సు నందు మరణింతురు, కొందరు 10 వ సం॥న మరణింతురు, ఈ వ్యత్యాసమునకు కారణమేమి? ఇది మనకు స్పష్టముగా నిరూపించున దేమనగా కర్మ సిద్ధాంతమొకటి కలదు అనియు దానిని సర్వజ్ఞుడైన ప్రభువే ఆయా జీవులొనర్చిన కర్మఫలితములను బట్టి, కర్మలకు, కర్మఫలితములకు గల సంబంధము నెరింగి, తదనుసారముగ ఆయా జీవులకు తగిన జీవితమును మరియు కర్మఫలితముల నొసంగుచుండును. కర్మ జడ పదార్థము వంటిది. అందువలన నయ్యది కర్మ ఫలితముల నొసంగజాలదు.

గాఢనిద్రయందు ఇంద్రియములు, పదార్థములు, మనస్సు ఏమియు లేవు. ఐనప్పటికిన్నీ నీవత్యంతానందము ననుభవించుచున్నావు. ఈ యానందమును నీవెచ్చటి నుండి పొందగలిగితివి? గాఢ నిద్రయందు నీమనస్సు బ్రహ్మము నందు విశ్రమించినప్పుడు బ్రహ్మము నుండియే నీవానందము ననుభవింప గలిగితివి.

నా యొక్క భావనచేతనే నేను జీవించియున్నాను. ఇది ఒకానొకా పాశ్చాత్య వేదాంతి యొక్క ముఖ్య సిద్ధాంతమై యున్నది. ఈ ఆత్మ కేవలము భ్రమ మాత్రము కాదు. ఎవరైతే ఆత్మపదార్థము లేదని నుడువుచున్నారో వారు వాస్తవముగా తమ యునికే లేదని పలుకుచున్నారు. అట్లు పలుకునదేదో అదే ఆత్మపదార్థమైయున్నది.

## 11. సాక్షాత్కార జ్ఞానము

ఆకలిగొన్నవానికి అన్నముపెట్టిన యెట్లుండునో. అట్లె మహవాక్య శ్రవణముండును. ఇది సాక్షాత్కార జ్ఞానము.

సాధారణముగా రాజగృహమునకు వచ్చిన బంధువులకు భోజనము నొసంగుట గలదు. ఆ వచ్చినవారు రాజబంధువులని చెప్పబడుటచే వారి

కులమున్నూ సమానస్థితియు గలవారని అర్థమగుచున్నది. కావున బ్రహ్మవేత్తలైనవారు యేలాగున శమ, దమాది గుణములతోను, వైరాగ్యోపరతులతోను నిర్విషయస్థితి గల్గియుందురో అట్టి స్థితి గలుగుటకు ముందు, నిష్కామకర్మయున్ను, దైవోపాసనయున్ను, ధారణా ధ్యాన యోగమును అనుష్టించిన వారుగ నుందురో, అలాగున నట్టియోగ్యత గలవారు బ్రహ్మవేత్తకు బంధువులవంటివారు. కావున వీరికి మాత్రము మహావాక్యశ్రవణమునకు అధికారముగలదు. వీరు మలవిక్షేప రహితులై యుందురు.

**పరంపర జ్ఞానము :-**

కర్మముగాని, యోగముగాని, ఉపాసనగాని చేయక భోజనాదులకు వచ్చిన వారికి కొంతభూమి, విత్తనములు యిచ్చి, వీటిని కృషిచేసి, పండించి సుఖముగా జీవించుడు అని చెప్పులాగున నుండెడిది పరంపర జ్ఞానము.

జీవనోపాయమునకు జరుగనివారు రాజుల నాశ్రయించిన, ఆ రాజులు వారికి కొద్ది భూమియిచ్చి, విత్తనములకు సహాయముచేసి, కృషిచేయుటకు తగిన సామాగ్రుల నొసగి పంటలు వచ్చువరకు భోజనాది సదుపాయములు చేయుదురు.

ఇప్పుడుగూడ బీదవారు శ్రీమంతులు అగునప్పుడు రాజ బంధువులు కావచ్చును. అలాగున ప్రస్తుతము ఆత్మశుద్ధి పూర్తిగలేనివారు. హృదయ శుద్ధి గలిగి శమ దమాది గుణము పొందునపుడు మహావాక్యశ్రవణమున కర్హులగుదురు. ఎట్లనిన ఇప్పుడు చిన్న తరగతిలో చదువువారు కొంతకాలమునకు పెద్దవారు చదువుచుండెడి స్థానమునకు రాగలరు మరియు చిన్న యుద్యోగములో నుండువారు యోగ్యతగలవారైన ఉన్నతోద్యోగ స్థానమున కర్హులగుదురు మరియును ఉన్నత పర్వతారోహణ చేయువారిలో ముందువెళ్ళినవారు, పై స్థానమునకు వెళ్ళిచేరినను వెనుక వచ్చువారుకూడ కొంత సేపటికి, పర్వతోపరి భాగమును చేరగల్గుదురు గదా! అట్లే నిష్కామకర్మ, ఉపాసన, యోగము చేయువారు కొంత కాలమునకు, బ్రహ్మసాక్షాత్కారమునకు యోగ్యులగుదురు. ఈశ్వరోపాసనచేసి ఈశ్వరకృపనొందిన వారికి కూడ, మాయ ఆవరణ నశించుట స్వరూపనిష్ట కర్హులగుదురు.



**నిశ్చయ జ్ఞానము :-**

నీవే ఆది పరవస్తువని తెలిసి స్వస్వరూపమును విచారించుము. నీ స్వరూపము బ్రహ్మాదులకు సహ తెలియుటకు సాధ్యము కాదు. నీ స్వప్రకాశము వలననే ప్రకాశించుచున్నావు. గనుక నిన్ను నీవే తెలిసికొనవలయును గాని, అన్యపదార్థముల వలన అగోచరుడవు. నీవు నామరూపరహితమైన పరబ్రహ్మముగా నిశ్చయించుకొనుము. గగనమందు సంచరించెడి పక్షుల సంబంధము ఆకాశమున కెట్లులేదో ఆ రీతిగా ఇంద్రియవ్యాపార చింత నీకు లేదని తెలియుము. బ్రహ్మము నేననుటను మరచియుండనదే మాయాసంబంధము. బ్రహ్మమునకు వ్యతిరిక్తమై నేను నరుడనని భావించుటయే కర్మసంబంధము ఈ రెంటికి సాక్షియైన పరవస్తువే నీవు. వేషధారి యెన్ని వేషములు ధరించినను తన యొక్క నిజస్థితి నెట్లు మరవక యుండునో అట్లే నీవు ఎన్ని దేహములు పొందినను ఈ దేహములలో యుండెడు ఆత్మస్వరూపుడవు నీవొకడవేయని నిశ్చయించుము. తెరలు చలించని సముదు. జాగ్రత, స్వప్న, సుషుప్త్యాది అవస్థలను సత్వ, రజస్తమోగుణములు, భూత భవిష్యద్వర్త మానకాలములు, సర్వత్రిపుటిలు, సర్వచతురతులు, పంచతత్వములు, షడ్రస్నానములు సప్తధాతువులు, అష్టమదములగు సర్వపదార్థములు నీవు గాదని నిశ్చయింపుము.

నీవు నిత్యాత్ముడవు, నిర్వికల్పుండవు, నిత్యమంగళ స్వరూపుడవు, నిర్మలుడవు, నిశ్చలుడవు, అనంతుడవు మరియు అచ్యుత పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మమే నీవైయున్నావు. నీవే సర్వసాక్షివి, సర్వకారణుడవు, సర్వప్రకాశకుడవు, ఓంకార రూపుడవు, నిర్గుణ, నిరామయుడవై యున్నావు. దీనిని మనస్సున పూర్ణముగా నిశ్చయించుము.

పూర్వమందు సకల మునులు యీ వచనమునే నిశ్చయించి నిశ్చయ జ్ఞానమును పొంది పరబ్రహ్మ స్వరూపులైరి.

ఈ నిశ్చయ జ్ఞానము ఉత్తమ సాధకులకు మాత్రమే నుపదేశించవలయునని శంకరుడు ఆదేశించెను.

# 12) యోగము

## 1) యోగము అనగా నేమి?

యోగము అనగా సంగమము లేక ఏక మగుటను యోగమందురు. జీవాత్మ, పరమాత్మతో ఏకమగుటను, పరిమితమైన చైతన్యమును, అనంతమైన విశ్వ చైతన్యములో ఐక్యము చేయుటను యోగమందురు.

## 2) ప్రాపంచిక సమస్యలను యోగము పరిష్కరించగలదా?

అవును సాధ్యమే. వాస్తవమునకు ఈ ప్రాపంచిక సమస్యలకు ఈ యోగమొక్కటే పరిష్కారము. మార్పునొందెడి, అశాశ్వతమైన, అసత్యమైన తత్త్వము గల ప్రపంచమును గురించి యోచించి వివేచించుము. తరువాత ఈ ప్రాపంచిక సౌఖ్యములన్నియు దు:ఖ భూయిష్టమై అనేక జన్మలకు కారణమని గ్రహించగలము. నీవు ఈ ముల్లోకములకు రాజువైనప్పటికి యోగము ద్వారా పొందెడి అలౌకిక ఆనందమును పరమ ప్రశాంతిని పొందలేవు. నిరంతర విచారణ వలన వివేకము ఉదయించి సుస్థిర విశ్వాసము యోగముపై నెలకొనును.

## 3) దివ్య జీవనము యొక్క సిద్ధాంతము యేమి?

అహింస, సత్యము, బ్రహ్మ చర్యము, అనాసక్తి, ఆత్మసాక్షాత్కారము కొరకై జిజ్ఞాస మొదలైనవి దివ్యజీవనము యొక్క సిద్ధాంతములు. దివ్య జీవనమనగా భగవంతుని యందు జీవించుటయే. నీవు నీ లౌకిక జీవితమును అనుసరించుచునే దైవకార్యకలాపములు సాగించుచునే దివ్య జీవనము గడుపవచ్చును. అందుకై అహంకారమును, ఆసక్తి సంగమము, వాంచలను పరిత్యజించి నీ కరములు కార్యోన్ముఖము గావించి నీ మనస్సును దైవోన్ముఖము గావించుము.

# 13. అష్టాంగ యోగము

సామాన్యముగా మానవులు వివాహము చేసుకొని పిల్లలను కని భార్య పిల్లలతో సుఖముగా జీవించుటయే రాజయోగమని భావించుచుందురు. కొందరు సాధకులు అట్లు వచించియుండిరి. భార్యపిల్లలతో సుఖముగా జీవించుటయే రాజయోగమైతే కుక్కలు, పందులు కూడ మనకంటె గొప్ప రాజయోగులని చెప్పవలసి యుండును. సామాన్యముగా గృహస్థాశ్రమ ధర్మములు పాటించకుండ అను దినము పంచమహా (1. భూత యజ్ఞం,



2. దైవ యజ్ఞం, 3. పితృ యజ్ఞం, 4. బ్రహ్మ యజ్ఞం, 5. అతిథి యజ్ఞం) యజ్ఞములను అనుష్ఠింపకుండా మూడు వేళల్లో తిని త్రాగి నిద్రించుటయే రాజయోగము అని భావించుట యెంతటి అవివేకము.

పతంజలి మహర్షి యొక్క సిద్ధాంత ప్రకారముగా యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహర, ధారణ, ధ్యాన సమాధి యను అష్టాంగ యోగమే రాజయోగమని చెప్పబడును. ఈ రాజయోగమును నాటి జనక, హరిశ్చంద్ర, శిఖధ్వజాది చక్రవర్తులు అనుష్టించి రాజయోగమునకు వన్నె తెచ్చి గొప్పకీర్తిని గడించిరి. ఈనాడు అట్టి నియమనిష్టలతో ఈ రాజయోగము ననుష్టించువారు మిక్కిలి అరుదనియే చెప్పవచ్చును. ఎవ్వరైనను శ్రద్ధగలవారై పట్టుదలతో ఈ రాజయోగమును ఆచరింతురేని వారి జీవితము ఇప్పుడు ఇచ్చటనే ధన్యతమగును.

## యోగము అనగా నేమి?

1. భగవంతునితో పరమోత్కృష్టమైన విశ్వాత్మతో దివ్య ఐక్యమునే యోగము అందురు.
2. మనోతరంగములను, మానసిక సంకల్పములను, మనోవికారములను నిగ్రహించుటయే యోగము.

## యోగ ఫలములు

1. యోగము భౌతిక, మానసిక సామర్థ్యములను కలుగజేయును.
2. యోగము మంచి ధారణాశక్తిని, మంచి ఆరోగ్యమును, సమ చిత్తమును, మనశ్శాంతిని యదార్థమైన ఆనందమును ప్రసాదించును.
3. యోగము జనన మరణచక్రము నుండి విమోచనమును ప్రసాదించును.
4. యోగము అమృతత్వమును, నిత్యానందమును స్వేచ్ఛను, సిద్ధిని, నిరంతర సంతోషమును శాశ్వత శాంతి నొసంగును.
5. రాజయోగము అనగా యోగములలో సర్వశ్రేష్టము. ఏలన అది మనస్సుతో ప్రత్యక్ష సంబంధము గలిగియున్నది. హఠయోగము యొక్క నాలుగు అంగములు: 1. యమ, 2. నియమ, 3.ఆసన, 4. ప్రాణాయామ మరియు ధ్యానయోగము యొక్క నాలుగు అంశములు: 1. ప్రత్యాహర, 2. ధారణ,

3. ధ్యాన, 4. సమాధి మొత్తము ఈ 8 ఎనిమిది (4+4) అంగముల కూడికయే రాజయోగము అనబడును.

## త్రిగుణములు

మనస్సు మూడు గుణములతో అనగా సత్య గుణము, రజోగుణము, తమోగుణము వీనితో నిర్మితము.

1. సత్త్వము: అనగా శుచిత్వము, మంచితనము, సౌహర్ద్రము, శాంతి, వెలుగు, విజ్ఞానము.
2. రజస్సు: అనగా కామము, కర్మ, చలనము.
3. తమస్సు: అనగా మందత, చీకటి, అజ్ఞానము.

అసలు వ్యక్తి యొక్క మూర్తిమత్వము నందు సత్వమునకు రజస్తమస్సులకు అంతర్యుద్ధము జరుగుచున్నది.

నీవు సత్కర్మల ద్వారా తమస్సును, రజస్సులోనికి మార్చవలయును. ప్రార్థన, ధ్యానముల ద్వారా రజస్సును సత్వములోనికి మార్చవలయును.

జిజ్ఞాసువు పరిశుద్ధుడగుటకు, తన మనస్సును ధారణ మొనర్చుటకు, భగవంతుని సాక్షాత్కరించుకొనుటకు తోడ్పడునటువంటి ఎటువంటి ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసమైనను సాధన అనబడును.

సాధనను లేక యోగాభ్యాసమును చేయు జిజ్ఞాసును, యోగవిద్యార్థిని, సాధకుడు అందురు.

## దేవుడు - విశ్వాధిష్ఠానము

1. ఈశ్వరుడున్నాడు అతడు సర్వశక్తిమంతుడు, సర్వజ్ఞుడు, సర్వగతుడు, అతడు అంతర్యామి, అంతర్పాలకుడు, సృష్టికర్త, సంరక్షకుడు, అతడు పరమానందమునకు ఉత్తమ స్థానము.
2. ఈశ్వరుడు సత్యము, ప్రేమ, విజ్ఞానము, శాంతి, అనంతము, నిత్యతత్వము, అమృత తత్వము, సౌందర్యము, శుచిత్వము, పూర్ణత్వము, స్వాతంత్ర్యము.
3. పండ్లలో దివ్యమైన రుచి ఈశ్వరుడు, మల్లుని యందలి బలము, పూల యందలి కమ్మని వాసన మనస్సునందలి తెలివి ఈశ్వరుడు.
4. ఈశ్వరుడు, బుద్ధికి, ప్రాణమునకు, ఇంద్రియములకు, వెలుగును



ప్రసాదించును. అప్పుడే అవి పనిచేయును. అతడు నీ హృదయమున నివసించును. అతడు నీలో ఉన్నాడు. నీవు అతనిలో యున్నావు. అతడు నీ ముక్కు యందలి శ్వాస కంటెను, నీ కంఠము నందలి సిరకంటెను, ఈశ్వరుడు నీకు సన్నిహితుడు. అతడు నీ కను బొమ్మలందు ప్రసరించి వానిని మూసివేయును.

5. సిద్ధిని, స్వాతంత్ర్యమును, అమృతత్వమును పొందవలెనను కోరికె ప్రతి వ్యక్తిలో గలదు. అటువంటి సిద్ధి, స్వాతంత్ర్యము, అమృతత్వము, వీనికి సంబందించిన జీవితము గలదని ఇది సూచించుచున్నది. ఇది భగవంతుని యొక్క దివ్యస్థితి.
6. ఈ దేహమును, మనస్సును, ఎవరు సృజించిరి? మనస్సును ఎవరు ప్రేరేపించిరి? గర్భస్థ శిశువును ఎవరు కాపాడును, అతడే ఈశ్వరుడు. ప్రకృతినాథుడు, ప్రకృతి ఆ పరమేశ్వరుని వ్యక్త స్వరూపము. ప్రకృతి యనెడి విశ్వమహాశక్తిని కదలించువాడు ఈశ్వరుడు. అతడు పరమ చైతన్యుడు.
7. ఈ విశ్వము నందు క్రమమును ఉంచునది ఎవరు? ఋతువులను ఎవరు విభజించిరి? ఆకాశము వంక చూడుము? సూర్యచంద్ర నక్షత్రములను ఎవరు సృజించిరో అతడే భగవంతుడు.

## ప్రాథమిక సాధన (అభ్యాసము)

1. ప్రాత:కాలమున 4 గంటలకు నిద్రలెమ్ము, ఈ సమయము ధ్యానమునకు అనుకూలమైనది. పెందలకడనే పరుండుము. టీ.వి.ని నడిరాత్రి వరకు చూడకుము. ప్రకృతము మనస్సు తాజాతనముతో నలరారుచుండును. ప్రాత:కాలమున బాహ్య వాతావరణము ప్రశాంతముగ నుండును.
2. నీవు పద్మాసనము గాని లేక ఏదేని సుఖాసనమున నీ వీపును నిటారుగా నుంచి కూర్చుండుము. బిగువు, బిరుసు లేకుండ సరళముగా నుండుము.
3. నీవు కుర్చీలో గాని లేక చేతులు గల ఏటవాలైన కుర్చీలోగాని కూర్చుండి ధ్యానము చేయవచ్చును. కావున నిద్ర నిన్ను ఆవేశింపనీయకుము.
4. నిమీలిత నేత్రములతో రెండు కనుబొమ్మల మధ్య ప్రదేశము త్రికూటము, భ్రుకుటి పై ధారణ చేయుము. నెమ్మదిగా ధారణ సల్పుము.

5. ప్రప్రథమమున నీ గురువునకు, యోగాచార్యునకు నమస్కారముచేయుము.

6. 10 నిమిషముల సేపు కూర్చుండుము. క్రమేణ వ్యవధిని అరగంటకు, 45 నిమిషములకు లేక ఒక గంటకు పెంచుము. తదుపరి మరి మరి పెంచుతూ 3 గంటలవరకు వ్యవధిని పెంచుము.

7. మధురమైన నిరంతర స్వరములో మానసికముగా "ఓం" లేక నీ ఇష్టదేవతా మంత్రమును పునశ్చరింపుము. నీ మనస్సు పరుగిడును. కాని దానిని మరల మరల లక్ష్యమునకు అనగా ధారణ క్రేంద్రమునకు తెమ్ము.

## యోగ విద్యార్థి యొక్క అర్హతలు

1. గురువు, అధ్యాత్మికాచార్యుని యెడ, భగవంతుని యెడ, యోగవిద్యార్థి, భక్తి విశ్వాసములు కలిగి యుండవలెను.
2. గురుదేవుని బోధనల యందును, యోగ గ్రంథముల యందును, అతడు విశ్వాసము కలిగి యుండవలయును.
3. భగవంతుని కోసము, తీవ్రేచ్ఛను, వైరాగ్యమును అతడు కలిగి యుండవలయును.
4. విశ్వాసము, ముముక్షత్వము, వైరాగ్యము, యోగ విద్యార్థికి ఇవి మూడు ముఖ్య గుణములు.
5. అహింస, సత్యము, బ్రహ్మ చర్యము, ఇవి మూడు ప్రాథమిక సుగుణములు.
6. యోగ విద్యార్థి సౌమ్యుడై నిరాడంబరుడై, వినయుడై, ఉదారుడై యుండవలయును.
7. అతడు కుటిలబుద్ధి, జిత్తులమారి తనము, సామము, వంచన, పౌరుషము, మొరటు, ప్రకృతి లోభము, అహంకారము ఇవి అతనికి ఉండరాదు.

## నిస్వార్థబుద్ధి-విశ్వప్రేమ

1. యోగ విద్యార్థికి స్వార్థరహితము, సేవాసక్తి భావము ఉండవలెను. అతడు బీదలను, రోగులను సేవింపవలెను. అతడు ఉన్న దానిని ఇతరులతో పంచుకొనవలెను.
2. అతనికి విశ్వప్రేమ మరియు ప్రశాంతత ఉండిన యెడల దివ్య జ్యోతి ప్రశాంతమైన మానసము నందు మాత్రమే ఉదయించును.
3. అతడు అహింసాయుతుడై సత్యసంధుడై, అర్థతృష్ణావిరహితుడై యుండవలయును.



## ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామ మనగా ప్రాణమును నిగ్రహించుట. శ్వాస నిరోదము వలన ప్రాణము నిగ్రహింపబడును. పూరకమనగా శ్వాసలోనికి పీల్చుకొనుట, కుంభక మనగా శ్వాసను నిరోదించుట, రేచకమనగా శ్వాసను వెలుపలకువదలుట.

ఉచ్ఛ్వాసమునకు తరువాత నిశ్వాసమునకు ముందు వున్న విరామ కాలమునకు కుంభకము అందురు. కుంభకమున శ్వాసము ధరింపబడును. ఒక దినమునకు మానవుడు 21,600 శ్వాసలునొనరించును. సాధారణముగా మానవుడు నిమిషమునకు 15 శ్వాసలు చేయును. తన శ్వాసను నిరోదించుట వలన మానవుడు ఆయుర్ధాయమును అధికముగ చేసికొనవచ్చును. శ్వాసలు ఎంతనెమ్మదిగా నడచునో అంత ఎక్కువ కాలము బ్రతుకును. ప్రారంభమున ఒక నెల రోజులు పూరక రేచకములు మాత్రమే గల లఘు ప్రాణాయామము చేయుము. శ్వాసను కుంచించకుము.

1. ఏదేని నీకు సుఖకరమైన పద్మాసనము లేక సిద్దాసనము లేక సుఖాసనము ఒక దానిపై కూర్చొని కంఠమును, వెన్నుముక ఒకే సరళ రేఖలో నుంచుము. నీ కుడి అంగుష్టముతో కుడి నాసికా రంధ్రమును మూయుము. ఎడమ నాసికా రంద్రము గుండా నీవు సుఖముగా శబ్దము లేకుండ ఉచ్ఛ్వాసము చేయగలిగినంత సేపు మెల్లగా గాలిని లోనికి పీల్చుము. తరువాత అదే నాసిక రంద్రము గుండా మెల్లగా గాలిని వెలుపలకు వదలుము. ఈ విధముగా ఆరు పర్యాయములు చేయుము. ఇది ఒక వర్తులము. నీ చిటికెన, ఉంగరపు (కుడిచేయి) వ్రేళ్లతో ఎడమ నాసికా రంధ్రమును మూసికొని కుడి నాసిక రంద్రము గుండా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను సుఖముగా, నిశ్శబ్దముగా మెల్లగా ఇట్లు ఆరు పర్యాయములు చేయుము. ఇది ఒక వర్తులము. దీనిని మార్చి మార్చి ఆరు వర్తులములు చేయువచ్చును. క్రమముగా ఆ సంఖ్యను ముప్పది వరకు అధికము చేయుము.

2. నెమ్మదిగా మెల్లమెల్లగా రెండు నాసికా రంధ్రములు గుండా గాలినిలోనికి పీల్చుము. శ్వాసను కుంభించకుము. మెల్లగా బయటకు వదలుము. ఇట్లు ఆరుసారులు చేయుము. ఇది ఒక వర్తులము. నీవు ఈ అభ్యాసమును నాలుగా, అయిదు వర్తులములు చేయవచ్చును. దీనిని ప్రతి దినము చేయవచ్చును.

3. ఎడమ నాసికా రంధ్రము గుండా గాలిని లోనికి పీల్చుకొని, కుడినాసికా రంధ్రము గుండా గాలిని వెలుపలకు వదలుము. శ్వాసను కుంభింపకుము. తరువాత కుడి నాసారంధ్రము గుండా గాలిని లోనికి పీల్చుము. ఎడమ నాసికారంధ్రము నుండి గాలిని వెలుపలకు వదలుము. ఈ క్రమమును మార్చి మార్చి ఆరు పర్యాయములు చేయుము. ఇది ఒక వర్తులము. నీవు మూడు నాలుగు వర్తులములు చేయవచ్చును.

4. ఒక నెల తరువాత నీ సుఖకరముగా ఉన్నంత సేపు శ్వాసను నిలుపుము. దీనిని కుంభకము అందురు. ఎడమ నాసికా రంధ్రము గుండ దీర్ఘముగ గాలినిలోనికి పీల్చుము. తదుపరి ఏ ప్రయాసము లేకుండా శ్వాసనునిల్పుము. తరువాత కుడి నాసారంధ్రము గుండా మెల్లగా గాలిని వెలుపలకు వదలుము. కుడి నాసారంధ్రము గుండా గాలిని లోనికి పీల్చుము. దానిని సుఖకరముగ నీవు వుంచగలిగినంతసేపు నిల్పుము. తరువాత ఎడమ నాసారంధ్రము నుండి గాలిని వెలుపలకు వదలుము. ఈ క్రమమును మార్చి మార్చి చేయుము. దీనిని సుఖపూర్వక ప్రాణాయమము అందురు. దినమునకు పండ్రెండు వర్తులముతో ప్రారంబించి తరువాత క్రమేణ ఆ సంఖ్యను నీ అనుకూల సామర్థ్యముల ననుసరించి ఆసంఖ్యను అధికము చేయుము. కుంభకము దీర్ఘ ఆయువును ప్రసాదించును. కాని దానిని బహుక్రమేణ అభ్యసింపవలయును. సుఖ పూర్వకమునకు నిష్పత్తి 1:4:2 దానిని క్రమేణ 16:64:32 నకు అధికము చేయవచ్చును. ఒక నిమిషము కంటె ఎక్కువ సేపు శ్వాసను కుంబింపకుము. ప్రారంభములో నిష్పత్తిని అనుసరించుటకు యత్నింపకుము. నీవు అభ్యాసము ముందుకు పోవుకొలది నిష్పత్తి దానంతటదేసరిపడును.

5) నీవు వెల్లకిల పరుండుము. నీ దేహ మానసములను వదలుచేయుము. దీర్ఘముగా ఉచ్వాస సలుపుము. ప్రయాస రహితముగా శ్వాసను నిలుపుము. తరువాత మెల్లగా నిశ్వాసము సల్పుము. ఇది ఒక వర్తులము అటువంటి వర్తులములను ఆరు చేయుము.

6) ఏదేని ఒక సుఖాసమున కూర్చుండుము. పది సెకండ్లు సేపు చాల త్వరితముగా ఉచ్వాస నిశ్వాసముల చేయుము. తరువాత శ్వాసను



దీర్ఘముగా ఉచ్వాసము సల్పి నీశక్తి సహనము వరకు నిల్పుము. ఇది ఒక వర్తులము. ఇటువంటి వర్తులములను ఆరింటిని సల్పుము. ఈ భస్త్రిక ప్రాణాయామము వేడిని పుట్టించును. దీనిని శీతాకాలమున మంచి ప్రయోజనముతో సలుపవచ్చును. ఈ ప్రాణాయామము సుదీర్ఘకాలము ఆచరించుట వలన ఉబ్బసము, క్షయ, తదితర శ్వాస కోశ సంబంధమైన వ్యాధులను నయముచేసికొనవచ్చును.

7. కపాలభాతి, భస్త్రిక వంటిది కాని నిశ్వాసము ఆకస్మికముగా, అతిబలవత్తరముగా జరుగును. అది శ్వాసావయవములకు నూతన ఉత్తేజము నొసగి నాసికా రంధ్రములను శుద్ధి చేయును. ఇది భస్త్రిక వలెనే శ్వాస కోశముల వ్యాధులను నయము చేయును.

8. రెండు నాసికా రంధ్రముల గుండా మృధువుగా ఏకరీతిలో మెల్లగా ఉచ్చ్వాసము సల్పుము. నీవు శ్వాసను నిలుపుగలిగినంతసేపు కుంభకము చేయుము. తరువాత రెండు నాసికా రంధ్రముల గుండా శ్వాసను వెలుపలకు వదలుము.

ఉచ్చ్వాసనిశ్వాసములు సల్పునపుడు ఉపజిహ్వను పాక్షికముగా మూయుము. ఇది శిరస్సు నందలి ఉష్ణమును తొలగించును. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును. గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాదులు కూడ నయమగును.

9. జిహ్వాగ్రము అంగిలిని తాకునట్లు నాలుకను మడువుము. తరువాత ఈల శబ్దముతో నోటి గుండ గాలిని పీల్చుము. శ్వాసను కుంబించి, తదుపరి రెండు నాసికా రంధ్రములనుండి మెల్లగా శ్వాసను వదలుము. దీనిని సీత్కారి యందురు. దంతములను గట్టిగా బిగించి నోటి ద్వారా కూడ గాలిని పీల్చవచ్చును. తదుపరి శ్వాసను నిల్పి నాసికా ద్వారా నిశ్వాసము సల్పుము. సీత్కారి దేహమున ఉష్ణము తగ్గించును. ఎండకాలమున సిత్కారి ప్రాణాయామమును అభ్యసింపవచ్చును. అది ఆకలిని, దప్పికను, అలసటను, నిద్రను తొలగించును. అది దేహమునకు నూతన జీవనము నోసగును. బలము నొసగును.

10. పెదవులను దాటి కొంచెము ముందుకు నాలుకను ఉంచి దానిని గొట్టము వలె మడువుము. ఈల శబ్దముతో నోటి ద్వారా గాలిని లోనికి లాగుము.

తరువాత శ్వాసను నిలుపుము. తరువాత రెండు నాసికా రంధ్రముల ద్వారా గాలిని మెల్లగా వెలుపలకు పంపుము. ఈ ప్రాణాయామము ఉష్ణమును తగ్గించును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. దాని ప్రయోజనములు "సిత్కారి" ప్రయోజనములును పోలును.

11. ఎడమ నాసికా రంధ్రము గుండా గాలిని లోనికి పీల్చుము. రెండు నాసికారంధ్రములను మూసి ప్రయాసలేకుండా గాలిని నిల్పుము. తదుపరి మెల్లగా గాలిని వదలుము. కుంభకము కాల వ్యవధిని నీవు అధికముగా పెంచుము. ఈ ప్రాణాయామము, మెదడు జీవకణములను శుద్ధ పరుచును బలిష్ఠమొనర్చును. అది వాతరోగమును పొగొట్టును. ప్రేవులందలి క్రిములను నాశనమొనర్చును.
12. మూలబంధము, జాలంధర బంధము, ఉడ్యాణ బంధము ఈ మూడింటికలయిక. ఇది సిద్దాసనమున కూర్చుండి ఈ ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలెను.

## ప్రత్యాహారము

ప్రత్యాహారమనగా ఇంద్రియములను దాటి వాటి విషయముల నుండి వెనుకకు త్రిప్పుట లేక ఇంద్రియములను విషయములనుండి వేరు చేయుట. యోగ విద్యార్థి ప్రత్యాహారము నందు నెలకొనినపుడే వాస్తవమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితము అంటె అంతరంగిక జీవనము మొదలిడుట. ప్రత్యాహారము ఇంద్రియముల యొక్క బహిర్ముఖ ప్రవృత్తులను అదుపులో నుంచును. మేధావియైనను అతడు ఎంత బలిష్టుడైనను అతని చలనశీలమైన ఇంద్రియములు అతని మనస్సును బలవంతముగా లాగుకొనిపోవును. ప్రత్యాహార అభ్యాసమునకు అధికమైన ఓర్పు, కార్యదీక్ష అవసరము. అది ఇంద్రియములను పట్టిచూచెడి శిక్షణ. మనస్సు యొక్క సహకారము లేకుండా ఇంద్రియములు ఏ పనియు చేయజాలవు. నీవు మనస్సును నిగ్రహించినచో ఇంద్రియములు గూడ నిగ్రహింపబడును. ఇంద్రియముల నిగ్రహము అనగా సంపూర్ణమైన ఏకాగ్రతాచిత్తము. మనస్సు, ప్రాణము, ఇంద్రియములను ప్రత్యాహారము చేయుము. దీనిని ప్రత్యాహారత్రయము అందురు. ఇది చాలా శక్తివంతమైనది. కూర్మము (తాబేలు) తన అంగములను అన్ని వైపుల నుండి లోనికి లాగుకొను



చందమున యోగ విద్యార్థి తన సర్వేంద్రియములను విషయముల నుండి ప్రత్యాహారమొనర్చును. అప్పుడు అతని బుద్ధి నిలుకడగా యుండును. సముద్రములో తుఫాను ఓడను ఇటునటు కొట్టుకొనునట్లు చేయు చందమున గుప్తమైన కోరికలు భ్రమణ శీలమైన ఇంద్రియములను, మనస్సును తీవ్రముగా విక్షేపమొందించును. అందువలన జాగ్రత మెలుకువగా నుండుము. సర్వకాలములందు, వివేక మనెడి ఆయుదముతో సకల ప్రాపంచిక అనవసర కామములను నిర్మూలింపుము. ఆ సర్వకాలములందు అప్రమత్తుడవై యుండుము. వైరాగ్యమనెడి కరవాలముతో ఎప్పటికప్పుడు తీసివేయు చుండుము. ఇది ఆత్మ సంయమమును గూర్చిన అసలు రహస్యము. అభ్యాస కాలమున ఇంద్రియములు వాటి విషయముల చెంతకు అడవి కోడెవలె, మరల మరల పరుగెత్తుచుండును. వానిని పున:పున: ప్రత్యాహారమొనర్చుము. నీకు తీవ్రవైరాగ్యమున్నచో నీవు ప్రత్యాహారమును సులభముగా అభ్యసింపగలవు.

వైరాగ్యము ఇంద్రియములకు విరోధి. వైరాగ్యము ప్రత్యాహారమునకు ప్రాణమిత్రుడు. మౌనము, మితాహారము, ఆసనజయము, వైరాగ్యము, సక్రమమైన ప్రాణాయామాభ్యాసము, సహనము, తృప్తి, కార్యదీక్ష, దృడత, బ్రహ్మచర్యము, ఏకాంతత ఇవన్నియు ప్రత్యాహారమునకు సహకారులు. ప్రాణాయామాభ్యాసము ఇంద్రియములను పలచనపరిచి యోగవిద్యార్థిని ప్రత్యాహార అభ్యాసమునకు ఆయత్తపరుచును. ఆరంభములో ప్రత్యాహారము జుగుప్సావహముగా నుండును. తరువాత అది చిత్తరంజకముగానుండును. ప్రత్యాహారము మనోబలమును అంతర ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంపొందించును. ప్రత్యాహారమున సుప్రతిష్టుతుడైన వాని మనస్సును ఏదియు కలతపెట్టజాలదు. వాడు పడకపై పరుండగానే గాఢనిద్రలోనికి పోగలడు. నెపోలియన్ మరియు గాంధీజీ ఇట్లు చేయగలిగియుండిరి. అస్థిరమైన ఆసనము, విషయాసక్తులైన వారితో అధికము కలియుట, మితిమీరిన శ్రమ, మితిమీరిన ఆహారము, అధికముగా మాట్లాడుట, పరుల విషయముల తెలిసికొనుటలో మితిమీరిన కుతూహలము ఇవియన్నియు ప్రత్యాహారాభ్యాసమున ప్రతిబంధకములు. వైరాగ్యము క్షీణించినచో, అభ్యాసమున ప్రమత్తతయున్నచో ఇంద్రియములు మరల అల్లరిచేయును. భక్తుడు ప్రత్యాహారమును అభ్యసింపడు అతడు తన స్వామిని అన్ని వస్తువులందు దర్శించును. జ్ఞానయోగి కూడా ప్రత్యాహారమును

అభ్యసింపడు. అతడు నామ రూపములను నిషేదించును. తాను సకల వస్తువులలో గుప్తమైయున్న ఆత్మతో తాదాత్మ్యమని భావింప యత్నించును. రాజయోగి యొక్కరే సంకల్ప పూర్వకముగా ప్రత్యాహారమును అభ్యసించును. ప్రత్యాహారము వినా ఒకేసారి ధ్యాన అభ్యాసమునకు గంతులు వేయు యోగవిద్యార్థి ధ్యానమున గెలుపు సిద్దించదు. ఎక్కడ ప్రత్యాహారము ముగియునో ఎక్కడ ధారణ మొదలిడునో తెలుపుట కష్టము.

మనస్సులో సత్వము, రజస్సు, తనుస్సు త్రిగుణములు కలవు. కామము, క్రోధము, లోభము, అసూయ, గర్వము, అహంకారము, రాగద్వేషములు మనస్సునందలి అన్ని కోరికలు నశించినపుడు ఎన్నడు విశ్రాంతి ఎరుగని మనస్సు ప్రశాంతమగును. స్వార్ధరహితసేవ, భగవన్నామజపము, ఇంద్రియనిగ్రహము, సధాచారము, ధ్యానము వీనిచే మనస్సు శుద్ధమగును. సత్వముతో నిండిన మనస్సును శుద్ధమనస్సు లేక నిర్మలమనస్సు అందురు. రజస్సుతో నిండిన మనస్సు అశుద్ధమనస్సు లేక నిర్మలమనస్సు అందురు. రజస్సుతో నిండిన మనస్సు అశుద్ధమనస్సు అందురు. మనస్సు దేనిని గురించి తీవ్రముగా సంకల్పించునో అది దాని ఆకృతిని దాల్చును. నీవు ఏ దేవతా కార్యమును గూర్చి ఆలోచింతువో అది ఆ దేవతారూపము దాల్చును. నీవెట్లు భావింతువో అట్లె అయ్యెదవు. ఇది క్రమమైన మానసిక నియమము.

జాగ్రదవస్థలో మనస్సు మెదడులో విశ్రమించును. స్వప్నావస్థలో అది కంఠమున విశ్రమించును. గాఢ నిద్రలో అది హృదయమున విశ్రమించును. దేహము, మనస్సు వీటికి కలుపుకొలికి ప్రాణము, ప్రాణమును (వీర్యశక్తిని) నిగ్రహించినచో నీవు మనస్సును నిగ్రహింపగలుగుదువు. నీవు మనస్సును నిగ్రహించినచో నీవు ప్రాణమును కూడ నిగ్రహింపగలవు.

విశ్వమనస్సు భగవంతుని యొక్క సార్వజనీన మనస్సు. అది ప్రజ్ఞాతీత మనస్సు, సంస్కారములన్నియు చిత్తమున నణగియుండును. ఒక సమయమున ఒక్క విషయమును మాత్రమే మనస్సు అవధారణ చేయగలదు. ప్రాణాయామ అభ్యాసము, మనోనిశ్చలతను పొందుటకు సాయపడును. నీ ఆత్మకు, నీ దేహమునకు మధ్య నుండు విభజించు కుడ్యము మనస్సు. మనస్సు సైన్యాధిపతి. ఇంద్రియములు సైనికులు, అహంకారము మరియు అరిషడ్వర్గములు మనస్సు యొక్క అనుచరులు. మానవుడు, మనస్సును ఒక బిందువుపై లగ్నము చేయుటచే వివేక, వైరాగ్యములచే మనస్సును నిగ్రహించవచ్చు. వైరాగ్యమనగా



ఇంద్రియభోగముల యొక్క అనాసక్తి. అశుద్ధ మనస్సును, శుద్ధ మనస్సుతో నిర్మూలించుము. మనస్సు యొక్క సహకారములేకుండా ఇంద్రియములు యేమియు చేయజాలవు. బలవంతముగా అశుద్ధ సంకల్పములను పారద్రోలుటకు యత్నింపకుము.

అశుద్ధ సంకల్పము, శుద్ధ సంకల్పము వలన నిర్మూలమగును. మనస్సు బంధానికి, మోక్షానికి మూలము. ఈ ప్రాపంచిక జీవనమునకు ఆలంభనము, కోరిక అనునది ఇంధనము. సంకల్పము అనునది అగ్ని. కామము యనెడి ఇంధనము తొలగించినచో సంకల్పాగ్ని అప్పుడే ఆరిపోవును. మనస్సు మహాసాగరము వంటిది. సంకల్పములు అలల వంటివి. మనస్సు సంకల్పించును. బుద్ది నిశ్చయించును. అహంకారము, అహంభావమునొందును. చిత్తము జ్ఞప్తిచేయును, స్మరించును. మనస్సు ఉన్నచోట ప్రాణముండును. ప్రాణమున్నచోట మనస్సు ఉండును. జాగ్రదవస్థ, స్వప్నావస్థ, సుషుప్తావస్థ అనునవి మూడు మనస్సు యొక్క వేదికలు. మానసిక కర్మలు నిజమైన కర్మలు. సంకల్పము నిజమైన కర్మ. పనిలో మార్పె మనస్సునకు మార్పు.

## త్రిగుణములు

సత్వ, రజో, తమ, మూడు గుణములు చేయు పనులు నీవు తెలిసికొనుట అత్యావశ్యకము. త్రిగుణములను దాటిన వారు పూర్ణయోగి. ప్రకృతి యొక్క త్రిగుణములు మానవుని మోహితుని గావించి అతనిని సంసారమునకు కట్టివేయును. ఈ త్రిగుణములు వాస్తవములో ప్రకృతి యొక్క మూల పదార్థములు. అవి అన్నిపదార్థములకు మూలములు. త్రిగుణములను అతిక్రమింపుము. నీవు స్వాంతత్ర్యమును సిద్ధిని అమృతత్వమును బడయుదువు. సత్సంగము వలన సద్గ్రంథ పఠనము వలన సత్వగుణము వృద్ధినొందును. సత్వము మానవ సుఖ సంగముచే బంధించుచున్నది. రజస్సు ప్రాపంచిక కోరికలయందు అభిలాష కలిగించి మానవుని బంధించును. తమస్సు ప్రాణులయందు మోహమును కలుగజేసి మానవుని బంధించును. త్రిగుణములు నిశ్చల స్థితిలోనున్నపుడు ప్రకృతి గుణసామ్య అవస్థలో నుండును. ఆమె దేవునిలో లీనమగును. అప్పుడు ప్రపంచము వ్యక్తము కాదు. ఒక స్పందనము బయలుదేరును. గుణములలో కలత చెలరేగును. గుణముల సామ్యావస్థ కలత చెందును. అప్పుడు ప్రపంచము వ్యక్త రూపమునకు వచ్చును.

## ధారణ

1. ధారణ యనగా ఏకాగ్రత. బాహ్యవస్తువు పైననో లేక అంతరిక బిందువు పైననో మనస్సును లగ్నము చేయుటకు ధారణయందురు.
2. ఏకాగ్రత కేవలము ఒక మానసిక కార్యము. దానికి మనస్సు అంతరముగ తిరుగుట అవసరము.
3. నీవు నీ మనస్సును పంద్రెండు సెకనులు కేంద్రికరింప జేసినచో ఒక ధారణయగును. అటువంటి 12 ధారణలు ఒక ధ్యానము అగును. అటువంటి 12 ధ్యానములు ఒక సమాధి అగును (సర్వోత్కృష్టమైన చైతన్యము) అటువంటి 12 సమాధులు ఒక తురీయమగును. అటువంటి 12 తురీయములు ఒక తురియాతీతము అగును.
4. అవధానమును అలవరుచుకొనుము, నీకు మంచి ధారణ కలుగును.
5. ప్రశాంత చిత్తము ధారణకు యోగ్యమైనది. మనస్సును ప్రశాంతముగా నుంచుము.
6. అనవసర కోరికలను, కార్యాచరణములను తగ్గించుకొనుము. నవలాపఠనము, వార్తా పత్రికలను చదువుట, సినిమాకు వెళ్లుట, టి.వి.ని చూచుట మానినచో నీవు ఉత్కృష్టమైన ధారణ చేయగలవు.
7. జపము (భగవన్నామములను పునశ్చరించుట), కీర్తన (భగవన్నామమును, అతని వైభవమును గానము చేయుట) ధారణ అభివృద్ధి చేయును.
8. ధారణకు ఓర్పుతో గూడిన దీర్ఘకృత అభ్యాసము ఆవశ్యకము.
9. ఒక్క దినము గూడ అభ్యాసమును వదులకుము. మరల పైకి లేచుట బహుకష్టము.
10. బుగ్గలుగా లేచుచున్న సంకల్పములను ఆపుము. భావ తరంగములను ప్రశాంతపరుచుము. అప్పుడే నీవు ధారణ సల్పగలవు.
11. ప్రారంభములో మూర్తి రూపముపై, పూవు, బుద్ధవిగ్రహము, స్వప్న చిత్తరువు, హృదయ జ్యోతి, ఒక మహాత్ముని చిత్తరువును, నీయిష్టదేవత, వీనిపై ధారణ చేయుము.
12. భక్తులు హృదయమున ధారణ చేయుదురు. రాజయోగులు మనస్సునకు స్థానమైన కనుబొమ్మల మధ్య ప్రదేశమున ధారణ చేయుదురు. దీనిని



త్రికూటము లేక భృకుటి అందురు. వేదాంతులు, శిరముపై గాని లేక త్రికూటమునగాని ధారణ చేయుదురు.

13. ఏదేని సుఖకరమైన ఆసనముపై కూర్చొని నీయిష్ట దేవత యొక్క పటమును నీయెదుట నుంచుకొని కన్నులార్పక చూడుము. తరువాత కన్నులు మూసికొని నీ హృదయ మధ్యమున గాని, భ్రూమధ్య ప్రదేశమున గాని దానిని చూడుము. నీ మనోదర్శనము నుండి చిత్తరువు వన్నె తరిగినపుడు కనులు తెరచి, మరల ఆ పటమును కన్నులార్పక చూడుము. కొన్ని క్షణముల పిదప నేత్రములును మూసుకొని మరల మరల అట్లే చేయుము.
14. నీ యెదుట అద్దము నుంచుకొని అందులో నీ పరావర్తన భ్రూమధ్య ప్రదేశమున ధారణ చేయుము (ఇది సూఫి సంతుల పద్ధతి).
15. త్రికూటముపై ప్రగాఢ ధారణ యున్నప్పుడు నీవు అత్యంత ఆనందమును, ఆధ్యాత్మిక ప్రమత్తతను అనుభవింతువు నీవు నీ దేహమును, పరిసరములను మరతువు. ప్రాణమంతయు నీ శిరస్సునకు తీసికొనిపోబడును.
16. త్రికూటము మనస్సునకు స్థానము. దీనిపై ధారణ చేయుట వలన మనస్సు సులభముగా నిగ్రహించబడును.
17. నీ ముక్కు రంధ్రములోని శ్వాస (సోహం శబ్దము) పై నీవు ధారణ చేయవచ్చును. ఉచ్ఛ్వాస సమయమున "సో" నిశ్వాస సమయమున "హం"

    ఉండును.
18. నీవు జీవితమున ఏ రంగముననైనను విజయము సాధింపకోరుదువేని, నీవు తప్పక ధారణను చిత్తైకాగ్రతను అభివృద్ధి చేసుకొనవలయును. అది ఆధ్యాత్మిక బలమునకు ఉద్గమ స్థానము. జ్ఞాన మందిరమును తెరచుటకు ధారణ ఒక గురు కీలకము.

మానవుడు తన యందున్న శక్తులను వివేకముతో ప్రయోజనకరముగా ఉపయోగించు విధానమును నేర్చుకొనుటకై ఏవో క్రొత్తక్రొత్త పరిశోధనలు చేయునంత వరకు వేచియుండనక్కర లేదు. సృష్ట్యాది నుండి ప్రతి జీవి జీవిత విధానమునకు చెందిన మానవునకు తోడ్పడు తలంపుతో ప్రకృతి తనంత తానే ఉపదేశములగు పెక్కు ఉదాహరణములు మరియు పాఠములతో నిండియున్నది. ప్రకృతిని పరిశీలించినందు వల్ల ప్రకృతిలో

గల ప్రతి శక్తి, దానిని ఇచ్ఛానుసారముగా ప్రవహింపజేసినప్పటి కంటే, ఏకోన్ముఖముగా ప్రవహింపజేసినపుడు ఎక్కువ శక్తిశాలిగా వుండును. ఈ విధముగా సమీకరింపబడిన శక్తితో తాను వాంచించిన వస్తువు లేదా లక్ష్యము లేదా కార్యమును ఢీకొనుటయే ధారణ యనబడును. ఈ రీతిని ఏకీకరణ మొనర్చి వినియోగింపబడిన శక్తి వల్ల కొద్ది కాలములోనే కొద్ది ప్రయత్నముతోనే మిక్కుటమగు ఫలితము లభించగలదు.

# 14. ధ్యానము

## ధ్యానము - నిర్విషయం మన

నీవు వస్తువుపై ధ్యానము సల్పుదువో ఆ వస్తువు యొక్క అఖండమైన జ్ఞాన ప్రవాహము ధ్యానము అందురు. ధ్యానము ధారణను వెంబడించును. ధారణ ధ్యానమందు లీనమగును.

ధ్యానము యోగ నిశ్రేణియందు ఏడవమెట్టు. నీవు ధారణ, ధ్యాన, సమాదులను ఒకేపరి అభ్యసించినచో దానిని సంయమము అని పిలుతురు. సర్వేంద్రియముల విషయములనుండి మనస్సును ముక్తముచేయుటయే ధ్యానము. ధ్యాన సమయమున మనస్సు భగవంతుని పైననే నివసించును. నీవు అనుదినము అరగంటసేపు ధ్యానమొనర్చినచో ప్రశాంత చిత్తముతో ఆధ్యాత్మిక బలసంయుతుడవై జీవన సమరమును ఎదుర్కొన గలుగుదువు. ధ్యానము సకల దు:ఖములను బాధలను, శోకములను సంహరించును. మరియు మనస్సునకు, నాడులకు బలము నొసగు అతిశక్తిమంతమైన ఔషధ రాజము. ధ్యాన సమయమున దివ్యశక్తి సాధకునిలోనికి ధారాళముగ ప్రవహించి అతని మనస్సునాడులు, ఇంద్రియములు, దేహము మున్నగువానిపై హితమైన ప్రశంసదాయకమైన ప్రభావమును కలిగియుండును. ధ్యానము అద్భుతమైన నిచ్చెన. అది ధ్యానించే వారిని భువినుండి దివ్యలోకాలకు తీసికొనిపోవును, మరియు జీవిత రహస్యములను పెక్కింటిని ప్రవిశదము చేయునటువంటి కీలకము. ధ్యానము.

అంతర్ జ్ఞానమును నిత్యానంద ధామమును ప్రవేశించుటకు ధ్యానము కవాటమును తెరచును. ధ్యానసమయమున మనస్సు ప్రశాంతమగును. నెమ్మదియగును, నిశ్చలమగును. ఒక్క అభిప్రాయమము మనస్సును నింపును. ఒక్క దినములో లేక ఒక వారములో లేక ఒక మాసములో ప్రగాఢ ధ్యానము



కలుగదు. నీవు చాలా కాలము గట్టిగా పోరాడవలయును. సహన శీలుడవై యుండుము. ఆత్మసాక్షాత్కారమునకై తీవ్ర వాంచను, తీవ్రముముక్షత్వమును, తీవ్ర వైరాగ్యమును అలవరుచుకొనుము. క్రమేణ నీవు గాఢ ధ్యానమున సమాధియందు ప్రవేశింతువు. ద్యానము వలన సంశయములు క్రమేణ నివారింపబడును. గహనమైన ఒక అంతర్వాణి నీకు దారి చూపును. తరువాత యోగ నిశ్రేణి సోపానమున మొట్టమొదట అడుగుపెట్టుటకు దారిని నీయంతట నీవే తెలిసికొందువు. ప్రాత: కాలమున 4 గంటల నుండి 6 గంటల మధ్య అలవాటుగా ధ్యానము సల్పుము. వాతావరణము సైతము ప్రశాంతముగ నుండును. నీవు మంచి ధ్యానమును బడయుదువు. ఒక ప్రత్యేకమైన ధ్యానపు గదిని ఏర్పాటుచేసికొనుము లేదా ఒక గది మూలను తెరలతో ధ్యానపు గదిగా చేసికొనుము. నీ ధ్యానమున ఎక్కువ శ్రమ కలిగినచో కొద్ది రోజులపాటు కూర్చుండు ధ్యాన సమయమును తగ్గింపుము. లఘు ధ్యానమును చేయుము.

## సగుణ ధ్యానము

మనస్సు ధ్యానించుటకు ప్రారంభములో ఒక మూర్తివస్తువు ఆవశ్యకము. నాయిష్ట దేవతా విగ్రహమువంటిది ఒక మూర్తి ఆకృతిపై ధ్యాన మొనర్చుము. ఇది సగుణ ధ్యానము. ఇది సకల కళ్యాణ శోభితుడగు భగవంతునిపై ధ్యానము. నీవు భగవంతుని రూపముపై ధ్యానించునపుడు సర్వశక్తిమత్వము సంపూర్ణత్వము, శుచిత్వము, స్వాతంత్ర్యయము మున్నగు పరమేశ్వరుని కళ్యాణ గుణములను చింతన చేయుచూ, నీ మనస్సును పరమేశ్వరుని పాదముల నుండి ముఖము వరకు గాని ముఖము నుండి పాదములకు వరకు గాని త్రిప్పుము.

## నిర్గుణ ధ్యానము

ధ్యానమొనర్చునపుడు "ఓం" ను కూడ జపించవచ్చును. హ్రస్వముగా ఉచ్చరించుటచే (చిన్నది). ఓంకారము సకల పాపములను దహించును. దీర్ఘముగా ఉచ్చరించుటచే ఓంకారము మోక్షమునొసంగును. ధీర్ఘోచ్చరిత ప్రణవము సకల సిద్ధులను ప్రసాదించును. ఈ ఏకాక్షరము "ఓం" ను ఉచ్చరించు నతడు ధ్యానించు నతడు ప్రపంచమందలి సకల శాస్త్రములను ధ్యానించుచూ ఉచ్చరించిన వాడగును. ఆదిత్యునియందు తేజస్సును లేక చంద్రునియందలి కాంతిని లేక నక్షత్రములందలి వైభవమును ధ్యానము సల్పినచో నిర్గుణ ధ్యానము అగును. నిరాకారమైన వాయువుపై ఎడతెగక త్రాటకమొనర్పుము. గాలిపై

ధారణ యొనర్పుము. వాయువు యొక్క సర్వవ్యాపక స్వభావముపై ధ్యానింపుము. ఇది నామ రూప రహితమైన బ్రహ్మయొక్క అద్వైత వస్తువు యొక్క సజీవ సత్యము యొక్క సాక్షాత్కారమునకు దారిజూపును. ఉచ్చాస్వనిశ్వాసములను గమనింపుము. నీవు "సోహం" శబ్దమును ఆలకింతువు. గాలి లోనికి పీల్చునపుడు "సో" అనియు, గాలిని విడచునపుడు "హం" అనియు విందువు. "సోహం" అనగా "అతడే నేను" శ్వాస పరమాత్మతో నీయొక్క తాదాత్మ్యమును స్మరణకు దెచ్చును. నిమిషమునకు (15) సోహంల చొప్పున ప్రతి దినము (24 గంటలకు) నీవు తెలియకుండగనే 21,600 సార్లు సోహంను జపించుచున్నావు. దీనిని వేదములలో అజప గాయత్రి అందురు. ఈ మంత్రమును జపించునపుడు ధ్యానించునపుడు నీవు దేహము కాదనుకొని పరమాత్మతో నిన్ను నీవు తాదాత్మ్యము చేసికొనుము.

## ధ్యానానుభవములు

ధ్యాన సమయమున పైకి లేచినట్టుండు భావన నీవు దేహప్రజ్ఞకు అతీతుడవగుచున్నావనుటకు ఒక గుర్తు. నీవు ధారణను, ధ్యానమును అభ్యసించునపుడు నీకు తప్పక అనేక శక్తులు, సిద్ధులు కలుగును. ఈ శక్తులను నీవు లెక్కపెట్టకుము. నీవు వీటిని వాడినచో పతనమగుదువు. యోగపథమున సిద్ధులు ప్రతి బంధకములు అని ఆకర్షణలు నీవు గమ్యమును చేరకుండా లేక సమాధిని ప్రవేశింపకుండజేయును. వాస్తవములో అద్భుతము అనునదిలేదు. నీవు కారణమును తెలిసికొన్నపుడు అద్భుతము అనునది సాధారణ సంఘటన యగును. ధ్యానసమయమున నీకు అత్యానందము పారవశ్యము కలుగును. నీకు క్షణదీప్తి గలిగినపుడు భయపడకుము. అది అత్యంతానందమును క్రొత్త అనుభవమగును. నీవు దేహప్రజ్ఞకు అతీతుడవైనప్పుడు అనవసరముగా కలతనొందకుము. నీ సాధనమును ఆపకుము. ధీరుడవగుము. భగవానుడు నిన్నుకాపాడి నీకు మార్గము చూపును. క్షణదీప్తియనునది సత్యము యొక్క సత్య దర్శనము. అది ఋతుంబర ప్రజ్ఞ. ఇది సంపూర్ణమైన ఆనందము కాదు. అనంతమును చేరినపుడు ధ్యానము ఆగిపోవును. నీవు శంఖము, గంట, పిల్లన గ్రోవి, తంత్రీవాద్యము, వీణ, మృదంగము, తప్పెట, పిడుగుమున్నగు వివిధములైన అనాహత నాదములను ఆలకింతువు. నీవు నీ భ్రూమధ్య ప్రదేశమున



ప్రకాశవంతమైన జ్యోతులను దర్శింతువు. అవి సూక్ష్మమైన గురుతులవంటివి లేదా సూర్యుని వలెనో, నక్షత్ర చంద్రాదుల వలెనో ఉండును. అప్పుడప్పుడు నీవు రంగు రంగుల కాంతులను దర్శింతువు, అవి పంచభూతముల తత్వముల కాంతుల పృథ్వీతత్వమునకు పసుపు కాంతి, జలతత్వమునకు ధవళకాంతి, అగ్ని తత్వమునకు ఎర్రనికాంతి, వాయు తత్వమునకు ధూమ జ్యోతి లేక ఆకుపచ్చని, ఆకాశ తత్వమునకు నీలకాంతి గలవు. ఈ కాంతులను లెక్క జేయకుము.

ఒక్కొక్కప్పుడు నీవు ఋషులను, మహాత్ములను, ఇష్టదేవతను, నిత్యసిద్ధులను, సూక్ష్మప్రాణులను, దృష్టిగోచర ప్రదేశములను దర్శింతువు. ఒక్కొక్కప్పుడు గాలిలో తేలవచ్చును. నీ సూక్ష్మ శరీరము స్థూల శరీరము నుండి వేరుపడవచ్చును. నీవు సూక్ష్మ ప్రపంచమున, నక్షత్రలోకమున సంచరింతువు. ధ్యానమున మొదటి దశ యందు ప్రవేశించిన వారికి తేలిక శరీరము, కమ్మని కంఠము, నిర్మలమైన మనస్సు అల్పమైన మూత్ర పురీషములు ఉండును.

## ధ్యానమున ప్రతి బంధకములు

నిద్ర, మనస్సు కల్లోలితమగుట, మితిమీరిన ఆహారము, అహంభావిక స్వభావిక స్వభావము, ఇవన్నియు ధ్యానమునకు ప్రతిబంధకములు. నిద్రను ప్రాణాయామము చేత, మితాహారము చేత, ఆసనములచేత జయించుము. విషయాసక్తుల సాంగత్యము, మితిమీరిన ఆహారము, అహంభావ స్వభావము, ఇవన్నియు ధ్యానమునకు ప్రతిబంధకములు. విక్షేపమును త్రాటకము చేతను జపము చేతను జయించుము. కోరికలను వైరాగ్యము ద్వారా జయించుము. లైంగిక విషయములు, డబ్బు, ప్రాపంచిక విషయములు దీనిని గూర్చి సతతము సంభాషించునట్టి వారి సాంగత్యమును విడనాడుము. ఆహారమున మితమును పాటించుము. పరిశుద్ధ సూత్రములను అనుసరించుము.

రసస్వాదము ధ్యానములో మరొక ప్రతిబంధకము. జిజ్ఞాసువు తక్కువ రకపు సమాధి ఆనందమును రుచి చూచి తాను గమ్యమును వడసితినని భావించును. ఇది రసస్వాదము. నీవు రసస్వాదమును అధిగమించి నిర్వికల్ప సమాధిని చేరుటకు ప్రయత్నించుము.

## ధ్యాన సాధన

తీవ్రముగా ధ్యానము చేసే సమాధి స్థితి త్వరగా పొందగోరుచో అయిదు విషయములను శ్రద్ధగా పాటించవలెను. అవి 1) మౌనము 2) తేలికయైన ఆహారము 3) ఆకర్షణ గల ప్రాకృతిక దృశ్యము గల ఏకాంత వాసము 4) గురువుతో వ్యక్తిగత సంబంధము మరియు 5) చల్లని ప్రదేశం అవసరము.

నైతిక జీవితము గడిపిన యెడల మాత్రమే గాఢ ధ్యాన స్థితి లభించగలదు. అటు పిమ్మట వివేకము మొదలుగాగల యితర సోపానములు కూడ మానసికంగా నిర్మించుకొనవచ్చును. మనస్సుకు ధారణను అలవరచి, ఆ పిమ్మట ధ్యానము చేయవచ్చును. నీవు నైతిక జీవితమును పాటించిన కొలది, ధ్యానము చేసిన కొలది, జనన మరణ చక్రము నుండి తప్పించెడి నిర్వికల్ప సమాది పట్ల అంతగా ఆసక్తి ఏర్పడుటయూ, నిర్మికల్ప సమాధి సిద్ధించుటయూ సంభవించును. తేలికయైన ఆహారము గైకొనుచు, ధారణ, ధ్యానములను అభ్యసించిన యెడల సమాధి సిద్ధించగలదు. రెండు మూడు గంటలు ధ్యానము చేయుము. అలసి పోయినచో ఒక అరగంట సేపు విశ్రాంతి తీసుకొనుము. ఒక కప్పు పాలు త్రాగి మరల ధ్యానము చేయుము. విద్యార్థి తమ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడైనందువల్ల భవిష్యత్తులో రానున్న లాభమును ఊహించుకొని లెక్కలు గాని రేఖగణితము గాని ప్రారంభమున విసుగుగాను, అభోదకముగాను యున్నప్పటికి అభిరుచిని అలవరచుకొను రీతిలో నీవు కూడ ధ్యానమువలన భవిష్యత్తులో లభించెడి అమృతత్వము పరమ శాంతి, పరమానందములను, ఊహించుకొని ధ్యానము చేయుట అలవర్చుకొనవలెను.

అగ్ని జ్వాల పైన ఒక ఇనుప ముక్కను వుంచుము. వెంటనే అది నిప్పువలె ఎర్రగానగును. తరువాత దానిని ఇవతలకు లాగుము దాని యొక్క ఎర్రదనము పోవును. నీవు దానిని ఎల్లప్పుడు ఎర్రగాయుంచ దలచినచో దానిని ఎల్లప్పుడు అగ్ని యందుంచి తీరవలెను. అదే రీతి నీ మనస్సు బ్రహ్మ జ్ఞానాగ్నితో నింపియుంచదలచినచో తీవ్ర ధ్యానము ద్వార మనస్సును బ్రహ్మజ్ఞానాగ్నితో సంబద్ధితమొనర్చి యుంచవలెను. బ్రహ్మజ్ఞానమును నిరంతరము ప్రవహింపజేయవలెను. అంతట నీకు సహజావస్థ చేకూరగలదు. ధ్యానమును ప్రారంభించుటకు ముందు భగవానుని గురించి గాని, బ్రహ్మమును గురించి గాని (స్థూల రూపము లేదా సూక్ష్మ రూపము) మానసిక రూపమును



ఏర్పరచుకొనవలెను. ఈశ్వరుని పటమును కనులతో చూచుచూ ధ్యానము చేయుట స్థూల ధ్యాన మనబడును. అదే రీతి కనులు మూసుకొని ఆ శివుని రూపమును మానసికముగా కల్పించుకొని ధ్యానము చేయుట కూడా స్థూలరూప ధ్యాన మనబడును. కాని ఇది మొదటిదాని కంటే ఎక్కువ సూక్ష్మమైనది. పరంజ్యోతిపై ధ్యానము చేయుట యింతకంటే సూక్ష్మమైనది. మొదట రెండునూ సగుణ ధ్యానములు. మూడవది నిర్గుణ ధ్యానము. నిర్గుణ ధ్యానమందు కూడా మొదట మనస్సును నిలుపుటకు ఏదేని సూక్ష్మ రూపమును ఆధారము చేసికొందురు. అనంతరము ఈ సూక్ష్మరూపము కూడా తొలగిపోయి ధ్యానము చేయువాడు, ధ్యానమొనర్చబడు వస్తువు రెండు ఏకరూప మగును. ధ్యానము మనస్సు నుండి ప్రారంభమగును. ధ్యానము చేయునపుడు ఎంత సేపటి వరకు ప్రాపంచిక సంబంధమగు సంకల్పములు రాకుండా యుండగలిగితివో నోటు చేసికొనుము. మనస్సును జాగ్రత్తగా కాచియుండుము. పది నిమిషముల వరకు అటుల ఉండగలిగినచో ఆ కాలమును నలుబది నిమిషముల వరకు పెంచుకొనుచురమ్ము. దైవసంకల్పములతో మనస్సును మరల మరల నింపుము. ధ్యానమున మనస్సు నిలుకడగా యున్నప్పుడు కనుపాపలు గూడ నిలకడగా యుండును. రెప్ప వాలుటే యుండదు. నేత్రములు ఎర్రగా గాని శుద్ధమైన తెలుపుగాగాని యుండును. ఇంద్రియములు మరియు మనస్సు ఐక్యమైనప్పుడే బాహ్యకర్మలు గాని అంతరిక కర్మలు గాని జరుగును. సంకల్పమే వాస్తవమగు కర్మ.

వివిధ ఉద్రేకములను, ఆవేశములను, ప్రవృత్తులను సరిదిద్దుటలో ధ్యానము ఎంతో తోడ్పడును. ధ్యానభ్యాసము నియమపూర్వకముగా చేయుచుండుము. విడువకుండా ధ్యానము చేయుట అత్యావశ్యకము. ఇందు వల్ల త్వరగా అభ్యున్నతి, అత్యధిక విజయము లభించును. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఒక్క రోజు కూడా ధ్యానము మానకుము. మనస్సునకు ప్రాణము పైతొడుగు. సూక్ష్మ మానసిక, ప్రాణ స్పందనము వల్ల సంకల్పములు జనించును. ప్రాణాయామము చేసి మనో నిలకడను అలవరచుకొని తద్వారా ధ్యానమును అభివృద్ధి పొందవచ్చును. ఆసనము శరీరమునకు నిలుకడ నిచ్చును. ప్రాణాయామము వలన శరీర లాఘవము లభించును. ఈ యోగ్యతలన్నీ సంపాదించిన పిమ్మట మనస్సును బ్రహ్మముపై నిలుపవలెను. అట్టి స్థితి యందే ధ్యానము సుఖముగను,

నిలుకడతోనూ సాగును. ఉదయము బ్రహ్మముహూర్తమున ఐదు నిమిషములు విపరీతకరిణి ముద్రవేయుము. అంటే శీర్షాసనము వేయుము. తరువాత అయిదు నిమిషములు విశ్రాంతి గైకొనుము. ఆ పిదప ధ్యానము చేయుము. ధ్యానము చక్కగా కుదురును. ధ్యానమునకు ముందు పది సాధారణ కుంభకములు చేయుము. దీని వలన నిద్రమత్తు, బద్ధకము తొలగిపోయి మనోనిలకడ ఏర్పడును. ఒక వారము రోజుల పాటు పాలు, ఫలములను మాత్రమే ఆహారముగా గైకొనుము. దీని వలన శరీర లాఘవము. సాత్విక తత్వము అలవడి ధ్యానము చక్కగా జరుగును. రాత్రులందు అరలీటరు పాలు మాత్రమే ఆహారముగా గైకొనుము. ఇందువల్ల కూడా ధ్యానము చక్కగా అలవడును. ఇందు వల్ల నిద్రను సులభముగా జయించవచ్చును. రాత్రులందు బరువైన ఆహారము గైకొనుటచే త్వరగా నిద్దురమత్తు వచ్చును. ఒకేసారి రెండు లేక మూడు లేక నాలుగు గంటలు సేపు ధ్యానము చేయువారు పద్మ, వజ్ర, సిద్ధాసనముల జంటను అలవరుచుకొనుట మంచిది. ఒక్కొక్కప్పుడు రక్తము ఒకచోటుగా చేరుకొనుట వల్ల తొడలుగాని, పాదములు గాని తిమ్మిరెక్కును. ప్రతి అరగంటకు లేక గంటకు ఆసనములు మార్చుము లేదా కాళ్లు పొడుగుగా జాపుట గాని చేయుము. గోడకు గాని దిండుకు గాని ఆనుకొనుము. వెన్నముకను నిలువుగా నుంచుట ముఖ్య అవసరము. ప్రారంభస్థితిలో ఉన్న వారికి యిది ఒక విధమగు అభ్యాసము.

ధ్యానము చేయుటలో కనులకు శ్రమ కలుగనీయరాదు. మెదడుకు కూడా ఆయాసము కలుగనీయరాదు. మనస్సుతో కీచులాట గాని పోరాడుట గాని పనికి రాదు. సడలించుము. దైవసంకల్పమును శాంతముగా ప్రవహించనిమ్ము. ధ్యాన లక్ష్యమును గురించి చింతించుము. తమంత తాముగా మార్చెడి సంకల్పములను నీవు బలవంతముగా ప్రయత్న పూర్వకముగా బయటకు నెట్టి వేయకుము. సాత్విక సంకల్పములను మనస్సున ప్రవేశపెట్టుము. దుస్సంకల్పములు తమంత తాము తొలగిపోవును. ధ్యానము చేయుట నీకు అధిక ఆయాసముగా నున్నచో కొన్నాళ్ల వరకు ధ్యానము చేసే కాలపరిమితిని తగ్గించుము. సులువుగా యుండెడి ధ్యానము చేయుము. నీవు యధా ప్రకార ఆరోగ్యము గల వాడవైన పిమ్మట ధ్యాన కాలపరిమితిని పెంచుము.



## ఎప్పుడు ఎచ్చట ధ్యానము చేయవలెను

బ్రహ్మముహూర్తమున ధ్యానము నభ్యసించుము. ఇది శ్రేష్టమైన సమయము. పగలు గాని రాత్రి గాని నీ మనస్సు నిర్మలముగాను నీ సాధనకు విఘ్నము రాకుండానూ వుండే సమయమునే ధ్యానము చేయుటకై ఎంచుకొనుము. రాత్రి నిద్రపోవుటకు ముందు ధ్యానము చేయుము. ఆదివారము సెలవు దినమున నీ మనస్సు స్వేచ్ఛగా యుండును. తీవ్రముగా ధ్యానించవచ్చును. పాలు, ఫలములను గైకొన్నప్పుడు గాని ఉపవసించిన రోజున గాని చాల చక్కగా ధ్యానము కుదురును. నీకు సరిపడునంత తీరిక లేనిచో రాత్రులందు 10 లేక 15 నిమిషాల పాటు ధ్యానించుము. ఇందువల్ల రాత్రులందు పీడ కలలు రావు. నిద్రా సమయమున నీ పడక చుట్టూ దైవ సంకల్పములు నిలిచియుండును. దీని వలన ఏర్పడెడి సత్సంస్కారములు అచ్చట నిలిచి యుండును.

## ధ్యానమునకు కావలసిన ఆవశ్యకతలు

మనస్సు నిర్విషయముగా నుండుటయే ధ్యాన మందురు. ఈశ్వరుడు యీ ప్రపంచమున గుప్త రూపమున నున్నాడు. నీ హృదయ పద్మము నందు వసించియున్నాడు. అతడు ఎదుట లేని భూస్వామి. అతనిని పవిత్ర మనస్సుతో ధ్యానించి కనుగొనవలెను. వాస్తవమగు దాగుడుమూతలాట యిదియే.

ధ్యానము నొనర్చుటకు గాను ప్రతివస్తువును సాత్వికముగా మార్చవలెను. ధ్యానము చేయు ప్రదేశము సాత్వికముగ నుండవలెను. ఆహారము, దుస్తులు, సాంగత్యము, సంభాషణ, వినెడి ధ్వనులు, నీవు చేసెటి యోచనలు, చదివెడి చదువు యివన్నీ సాత్వికముగా నుండవలెను. ఇట్టి స్థితి యందే సాధనలో తగిన అభివృద్ధి కన్పించును. 1) ధ్యానము చేయునపుడు మెదడు వేడి ఎక్కును. కనుక చల్లగా నుండెడి ప్రదేశము కావలెను. 2) ధ్యానము చేయుటకు కావలసిన శక్తి యుండవలెను. 3) మంచి సాత్వికమైన పుష్ఠికరమైన ఆహారము అవసరము. 4) నిన్ను తగిన మార్గమున పెట్టుటకు గాను అనుభవజ్ఞుడగు ఆధ్యాత్మిక కూర్మవృత్తి గల ప్రభోధకుడు కావలెను. 5) నీ యందు తీవ్ర వైరాగ్యము మరియు ముముక్షుత్వము దృఢమైన వివేకము యుండవలెను. 6) బ్రహ్మ తత్వము లేదా బ్రహ్మ వస్తువును అర్థము చేసికొనుటకు కావలసిన తక్షణమైనట్టి శాంతము, ఏకాగ్రత గల సూక్ష్మ బుద్ధి నీయందుండవలెను. అట్టి స్థితి యందే బ్రహ్మ జ్ఞానము

లభించును. పెక్కు మందికి పైన వివరించిన అనుకూల పరిస్థితులుండవు. అందువల్లనే వారు ఆధ్యాత్మికముగా అభివృద్ధిగాంచలేకున్నారు. మనస్సు సత్వగుణముతో నిండియున్నపుడే ధ్యానము చేయుటకు వీలగును. పొట్టను బరువుగా నింపరాదు. ఆహారమునకు మనస్సుకూ సన్నిహిత సంబంధము గలదు. బరువైన ఆహారము హానికరము. ధ్యానము చేయువారు రాత్రులందు తేలికైన ఆహారము గైకొనవలెను.

ప్రతి మానవుని యందు పెక్కు శక్తులు నిగూడముగనున్నవి. అతడు శక్తి మరియు జ్ఞానమునకు నిలయము. అతడు ఔనత్యమును పొందిన కొలది నూతన శక్తులను, నూతన గుణములను, నూతన సామర్థ్యమును పొందును. చీకటి గదిలో ఒక కుండ యున్నదనుకొనుము. ఆ కుండలోపల ఒక దీపమున్న దనుకొనుము. ఆ కుండ బద్దలైనచో గదిలోపలయున్న చీకటి తొలగిపోయి, గది యందంతటను వెలుతురు కనిపించును. అదే విధముగా నిరంతర ఆత్మధ్యానము వలన శరీర మనెడి కుండ బద్దలైనచో అనగా అజ్ఞానము నాశనమై తద్వార "తాను దేహము" అనెడి భావము నశించి దేహధ్యాసకు అతీతుడై "ఆత్మయొక్క పరంజ్యోతిత్వము" అంతటను గోచరమగును.

ఆత్మ జ్ఞానమునకు సంబంధించిన గ్రంథములు చదివే పాఠకులు, ఫలితములకై తొందర పడరాదు. నిరంతర నియమ పూర్వక ధ్యానము వలన క్రమ క్రమముగా మనస్సు పరిపక్వమై అంతమున పరమాత్మను పొందెదము.

## ధ్యానము రోజుకు ఎన్నిసార్లు చేయవలయును?

ప్రపథమమున ఉదయము 4 గంటల నుండి 5 గంటల వరకు ఒకమారును, రాత్రులు 6 గంటల నుండి 8 గంటల వరకు మరోమారు ధ్యానము చేయుము. ఆరు మాసములు లేదా ఒక సంవత్సరము అయిన తరువాత నీ మానసిక స్థితి ననుసరించి సాయంత్రము 4 గంటల నుండి 5 గంటల వరకు మూడవ మారు కూడా ధ్యానము చేయవచ్చును. ఎండాకాలములో చెమట పోయును గావున యిబ్బందికరముగా నుండును. కావున ఎండకాలములో రెండుసార్లు మాత్రమే కూర్చొనుము. ధ్యానమునకు శీతాకాలము ఎక్కువ అనుకూలమైన కాలము. ధ్యాన కాల పరిమితిని క్రమ క్రమంగా హెచ్చించుకొనుచూ రావలెను. నియమ బద్ధముగా నిలుకడగా ధ్యానము చేయుచుండవలెను.



## ధ్యానమునకు కావలసిన యోగ్యతలు

ఆదివారములు మరియు ఇతర సెలవు రోజులందు ప్రతి క్షణమును ఆధ్యాత్మికోన్నతికై తప్పక వినియోగించవలెను. ఎల్లప్పుడు యోగ, వేదాంత గ్రంథములు చదువు చుండుము. దీని వల్ల నీ మనస్సున బ్రహ్మ జ్ఞానము పట్ల అనురాగము ఏర్పడును. దీనితో పాటు తీవ్ర వైరాగ్యము, తీవ్ర ముముక్షత్వము, ఆధ్యాత్మిక కావలసిన శక్తి తీవ్ర నిధి ధ్యాసము (ధ్యానము) కావలెను. యిట్లు చేసిన పిమ్మట మాత్రమే ఆత్మజ్ఞానము లభించును. నియమ పూర్వకముగా ధ్యానము చేసె వారికి ఆకర్షవంతమగు వ్యక్తిత్వము లభించును. అతని వద్దకు వచ్చె వ్యక్తులెల్లరు అతని మధుర గాత్రము, శక్తివంతమగు వాక్కు, ప్రకాశవంతములగు నేత్రములు, దీప్తవంతమగు ఆకృతి, ఆరోగ్యవంతమైన శరీరము, చక్కని నడవడిక, సత్ స్వభావము, దైవ తత్వములకు ముగ్దులగుదురు. ఆధ్యాత్మిక తేజోపుంజము కూడా ఇతరుల మనస్సులందు చొచ్చుకపోవును. అతని నుండి ఆనందము శాంతి శక్తులను లోకులు గైకొందురు. అతని ఉపన్యాసముల వలన ఉత్తేజితులయ్యెదరు. అతనిని కలిసినంత మాత్రముననే మానసికోన్నతిని పొందెదరు.

వేదిక మీద బోధలు, ఉపన్యాసములు చేసెడి వ్యక్తి కంటే హిమాలయములందరి ఏకాంతమగు గుహలలో కూర్చుని ధ్యానము చేయు మహాత్ముడు తన ఆధ్యాత్మిక కంపనల ద్వారా లోకమునకు ఎక్కువ సహాయము చేయగలడు. ఆకాశ ప్రదేశములో శబ్ద కంపనములు ప్రయాణము చేయు రీతిని ధ్యానము చేయువారి యొక్క ఆధ్యాత్మిక కంపనములు ఎంత దూరముకైనను ప్రయాణము చేసి వేల కొలది జీవులకు శాంతిని శక్తిని లభింపజేయును. మానవుడు యేది విచారించిన, ధ్యానించినను లేక ప్రార్థించినను వ్యర్ధముగాక అవ్యక్త రూపమున ఆకాశమండలములో వ్యాప్తమై వ్యక్తరూపమున వాణి ద్వార నుచ్చరింపబడె క్రియ ద్వారా కార్యరూపములో ప్రకటమగును. ధ్యానించే వ్యక్తి మనోరహితుడుగా అయినపుడు అతడు జగత్తు అంతటను వ్యాపించును. విశ్వమందంతటను ప్రవేశించును. నియమ పూర్వకముగా ధ్యానము చేసి నీ చుట్టు బలమైన ఆధ్యాత్మిక కోటను మరియు విద్యుద్దావరణమును ఏర్పరచుకొనుము. ఇటుల చేసికొన్నచో, ఈ విశ్వములో యున్న జ్ఞానమంతా నీకు వచ్చును. నీవు యీ పని చేయుట కొరకే జన్మించితివి. రాగమోహముల

వల్ల నీవు బాహ్యవస్తువులవైపు పరుగిడుచున్నావు. హృదయమందున్న భగవానునిపై ధారణ చేయుము. తన్మయుడవు కమ్ము.

శివునిపై గాని లేక ఆత్మపైగాని కనీసము ఐదు నిమిషములు నీ మనస్సును నిలుపగలిగినచో నీ మనస్సున సత్వగుణము ప్రవేశించును. ఆ ఐదు నిమిషములలోనే కాంతిని ఆనందమును అనుభవించగలవు. నీ ఇంద్రియ సౌఖ్యముకంటె ధ్యానము వల్ల కలుగు సౌఖ్యము లక్షరెట్లు అధికము అని బోధపడును. దక్షిణ దేశమందున్న ఒక సాధకుడు ఉత్తరదేశమందున్న తన ఆధ్యాత్మిక గురువును ధ్యానించెననుకొనుము. ఇటుల చేసినందువల్ల వారిద్దరి మధ్యన ఒక నిశ్చితమగు సంబంధమేర్పడును. శిష్యుని సంకల్పములకు జవాబుగా అతని గురువు అతనికి శక్తి, శాంతి, ఆనందములను ప్రసాదించును. ఆధ్యాత్మిక విద్యుత్ప్రవాహము గురువు నుండి శిష్యుని వద్దకు తైలధారవలె ప్రవహించును. శిష్యుడు తనకు గల విశ్వాసము యొక్క పరిమితి ననుసరించి గురువు నుండి యీ శక్తులను గైకొనును. విశ్వాస పూర్వకముగా శిష్యుడు తన గురువును ధ్యానించినపుడు గురువు దీనిని అనుభవించును. అంతరిక సూక్ష్మ దృష్టి (Inner Astral light) గలవారు చిత్త సముద్రములో సాత్విక సంకల్ప కంపనముల చలనము వల్ల గురు శిష్యుల మధ్య ఏర్పడెడి లంకె అటువంటిదియగు సన్నని ప్రకాశవంతమగు తీగెను స్పష్టముగా చూడగలుగుదురు. ఆధ్యాత్మిక ప్రకాశ తరంగము ఒక్కమారు తాకినంతమాత్రముననే భౌతిక సృష్టినంతను తుదముట్టింపజేసి సంకుచితమగు వ్యక్తిత్వభావమును మరియు యీ జగద్భావమును పూర్తిగా తొలగించి వేయును. ధ్యానము మరియు సమాధి యొక్క కడపటి మెట్టుకు చేరిన పిమ్మట యోగి యొక్క కర్మ శేషమంతయూ పూర్తిగా దగ్ధమగును. అతడు జీవితమునందె ముక్తిని సంపాదించును. అంతనాతడు జీవన్ముక్తుడగును. అగరుబత్తి నుండి సుగంధమె నిరంతరము వెలువడు రీతిని నిరంతర ధ్యాముచేయు సాధకుని ముఖము నుండి బ్రహ్మవర్చస్సు మరియు తేజస్సు వెలువడుచుండును. చవిటి భూమి యందుగాని, బంజరు భూమి యందు గాని సాగుచేసినచో నిష్ఫలముగా పోవురీతిని వైరాగ్యములేని ధ్యానము నిష్ఫలమగును. ధ్యాన సమయమున పరంజ్యోతితో ఆధ్యాత్మిక సంబంధమేర్పడును. నీయందలి అపరిశుద్ధతలన్నియు కడిగివేయబడును. ఈ జ్యోతి తనను తాకెడి ఆత్మను శుభ్రపరుచును. భూత అద్ధము సూర్యుని



కిరణములు పడినందువల్ల అగ్నిని జనింపజేసి దానికిందున్న గడ్డిగాదమును దగ్గమొనర్చు రీతిని నీవు కూడా నీ హృదయమును భగవంతుని వైపు తెరచి యుంచినచో అతని యొక్క పవిత్రత మరియు ప్రేమ యనెడి జ్యోతి నిదోషములన్నింటిని దివ్య ప్రేమాగ్నిచే దగ్దమొనర్చును. ఆ జ్యోతివల్ల నీ శక్తి వృద్ధి యగును. నీకు అపారమగు సుఖము లభించును.

దృశ్య జగత్తు అంతయూ మాయయే. జ్ఞానము లేదా ఆత్మధ్యానము వల్ల యీ మాయ తొలగిపోవును. మాయ నుండి విడుదల పొందుటకు గాను ప్రతి వ్యక్తి తీవ్రముగా కృషి చేయవలయును. ఈ మాయ మనస్సు ద్వారా తన దురంతములను జరుపును. మనోనాశనమనగా మాయను నాశన మొనర్చుటయే. నిధి ధ్యాసము (ఆత్మ ధ్యానము) ఒక్కటే మాయను జయింప దగిన మార్గము. బుద్ధుడు, భర్తృహరిరాజు, దత్తాత్రేయుడు మొదలగు వారు ధ్యానము వల్ల మాత్రమే మాయను మరియు మనస్సును జయించిరి. ఏకాంతముగా కూర్చొని ధ్యానము చేయుము. ధ్యానము చేసినందువల్ల స్థూల శరీరమునకు ఎక్కువ శ్రమ కలుగుటవల్ల ధ్యానము చేయువారు, ధ్యానము చేయని తదితరులకంటే కోమలమైన (Sensitive) వారుగా నున్నటుల భావింతురు. ఒక్కొక్కప్పుడు అభివృద్ధి పొందిన సాధకులు కూడ బ్రహ్మజ్ఞాన స్థితి ఎటులుండును? భగవంతుడు నాకెటుల కన్పించును. నా దృష్టికి అతడు ఏ విధముగా గోచరించును, అని తలంచుచుందురు. బ్రహ్మజ్ఞానము అవర్ణనీయము. దానిని గురించి వర్ణించ దగిన సాధనము లేవియు లేవు. అందు పరిపూర్ణ శాంతి చెప్ప తరముగాని ఆనందము. పరమ శాంతియూ వుండును. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానోదయమగును. మనస్సు, బుద్ధి మరియు ఇంద్రియముల పోకడలు అణగిపోవును. అతీంద్రియ దృష్టి అలవడును. వీటన్నింటిని నీవు సమాధి స్థితిలో స్వయముగా అనుభవించెదవు. ఇంతకంటే బ్రహ్మజ్ఞానమును గురించి చెప్పదగు మాటలేవీ లేవు. నియమ పూర్వకముగా ధ్యానము చేసిన యెడల మనస్సు యొక్క చంచలత్వము క్రమ క్రమముగా తగ్గిపోవును. ధ్యానము వల్ల విసుగు, చికాకులు నివారణ యగును మరియు మనశ్శాంతి కూడా లభించును.

## బ్రహ్మముహూర్తము

ఉదయము 4.00 గంటల నుండి 6.00 గంటల వరకు గల సమయమును బ్రహ్మముహూర్త మందురు. ధ్యానము చేయుటకు ఇది యెక్కువ అనుకూలమైన సమయము. బాగా నిద్రపోయిన తరువాత మనస్సు ఉత్సాహముగాను,

చురుకుగాను ఉండును. శాంతముగాను, నిర్మలముగాను ఉండును. మనస్సు పవిత్రము గాను ఉండును. వాతావరణము సత్వగుణ పూరితముగా నుండును. ఆ సమయమున మనస్సు తెల్లకాగితం వలె శూన్యముగా, ప్రాపంచిక సంస్కారముల నుండి చాలా వరకు విముక్తముగా నుండును. హిమాలయము నందలి యోగులు, పరమహంసలు, సన్యాసులు, సాధకులు, ఋషులెల్లరు ఆ సమయముననే ధ్యానము చేయుట ప్రారంభింతురు. తామొనర్చెడి ధ్యాన కంపనములను ప్రపంచము నంతకు పంపెదరు. వారు పంపెడి ఈ ఆధ్యాత్మిక శక్తి ప్రవాహమువల్ల నీవు అపరిమితమైన లాభమును పొందెదవు. ఏ విధమగు ప్రయత్నముతోను నిమిత్తము లేకుండానే సహజముగానే ధ్యానము సిద్ధించును. నీవా సమయమును భగవధ్యానమునకు గాను వినియోగించుకోకుండా గురకలు పెట్టుచూ నిద్రించిన యెడల ఆధ్యాత్మికముగా ఎంతో నష్టమును తెచ్చుకున్న వాడవగుదువు.

శీతాకాలము చన్నీటి స్నానము చేయనక్కరలేదు. మానసిక స్నానము చాలును అంటే భావస్నానము, కాలకృత్యములు తీర్చుకొని కాళ్లు, చేతులు, ముఖము కడుగుకొని సంసిద్ధుడవై ధ్యానానికి కూర్చొనుము. నిద్రలో జీవుడు దేవుని సన్నిధిలో చేరును. మేల్కొను సమయమున ఉషఃకాలము అదే బ్రహ్మముహూర్తము. బ్రహ్మ సన్ని ధానము నుండి జీవుడు తిరిగి బాహ్యమునకు వచ్చు పవిత్ర సమయము అగుటచే దీనిని బ్రహ్మముహూర్తమందురు.

## ధ్యానము చేయు గది

ధ్యానము చేయుటకు గాను ఒక గదిని ప్రత్యేకించి తాళము వేసి యుంచుము. ఆ గదిలోనికి సంసార వ్యవహరికులును రానీయకుము. దానిని పవిత్రముగా నుంచుము. ధ్యానమునకు గాను గదిని ప్రత్యేకించుటకు అవకాశము లేని యెడల గదిలో ఒక మూలను తెర అడ్డము పెట్టి ఆ భాగమును ధ్యానపు గదిగా నొనర్చుకొనుము. ఉదయం, సాయంత్రములందు అగరుపుల్లలు మరియు కర్పూరము వెలిగించుము. సాయంత్రము సంధ్యావేళలో లోభాను పొగవేయుము. నీ యిష్ట దేవతా విగ్రహము లేక ఫోటో ఆ ధ్యాన గదిలో పెట్టుము. గదిలో ప్రవేశించుటకు ముందు స్నానము చేయుము లేదా కాళ్ళు, చేతులు, ముఖము కడుగుకొని గదిలో ప్రవేశించుము. ఆసనముపై కూర్చొని భజన పాటలు గాని, గురు స్తోత్రములు గాని పాడుము. తరువాత జపము, ధారణ మరియు



ధ్యానములను అభ్యసింపుము. మనము ఉచ్చరించెడి ప్రతీ వాక్కు కంపనములు గదిచుట్టు ఆవరించియున్న ఆకాశ తత్వమున ప్రతిభింబించి మనస్సు మీద ప్రభావమును చూపును. మంత్రమును గాని, భగవన్నామముగాని ఉ చ్చరించునపుడు వాటి వలన ఏర్పడెడి శక్తివంతమగు కంపనములు గది యందలి ఆకాశభాగమున నిలిచియుండును. ఆరు మాసముల లోపల ఆ గదిలో పవిత్రతను, శాంతిని అనుభవించెదవు. ప్రాపంచిక విషయముల వల్ల నీ మనస్సు చికాకు పడినపుడు ఆ గదిలో కూర్చొని అరగంట సేపు భగవన్నామమును స్మరించుము. వెంటనే మనస్సులో గొప్ప మార్పు వచ్చును.

## ధ్యానమునకు పనికి వచ్చు ప్రదేశము

సమముగాను (చదునుగాను) రాళ్లు, నిప్పు, గాడ్పు, దుమ్ము లేచు మరియు ధ్యానమునకు విఘ్నము గలిగించు ధ్వనులునూ లేని ప్రదేశమున్నూ, ఆకర్షణము మరియు నేత్రానందకరము అగు ప్రాకృతిక సౌందర్యమును గలిగి ధారణ ధ్యానమునకు అనుకూలించునట్టి ప్రదేశములలో ధ్యాన యోగ సాధన చేయుము. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పురోగమించిన పిమ్మట యీ ప్రపంచము నీకు అనుకూలపడదు. ఇచ్చట ఎన్నో విఘ్నములు కలవు. పరిసరములు (Environment) నీకు సాధనలో తోడ్పడవు. నీ స్నేహితులే నీకు ప్రభల శత్రువులు నీకు యున్న అవకాశమునంతను వ్యర్థ సంభాషణలతో వారు దుర్వినియోగము చేయింతురు. ఇది తప్పించుకొనుటకు నీవు ప్రయత్నింతువో అప్పుడు నీకు తృప్తికరముగా నుండె ఒక చోటును ఏర్పరుచుకొనుము. అచ్చట నీ ధ్యాన సాధన సాగింపుము. ధ్యానము చేయుటకు చల్లగా ఉండెడి చోటు కావలెను. వేడిగా వుండెడి చోటులో మెదడు అతి త్వరగా అలిసిపోవును.

## ధ్యాన మభ్యసించుటకు ముందు

తల, మెడ, మొండెము నిలువుగీతవలె తిన్నగా వుంచుము. భగవద్గీతలో 6వ అధ్యాయములో ఆసనము గురించి వివరింపబడియున్నది. (11) (13) శ్లోకములను చదువుము. నాలుగు మడతలుపెట్టి ఒక గొంగడిని లేక బెడ్‌షీటును లేదా గోనెతట్టుపైన నైన సరె పరుచుము. దానిపైన ఒక తెల్లని గుడ్డను పరుచుము. ఇది చాలును. పులిచర్మము గాని, జింక చర్మము గాని దొరికితె ఇంతకంటే మేలు. పులిచర్మములో కొన్ని ప్రత్యేక ప్రయోజనములు కలవు. దాని వలన

శరీరమున త్వరగా విద్యుచ్ఛక్తి జనించుటెగాక శరీరమందలి విద్యుచ్ఛక్తిని బయటకి పోనివ్వదు. పులిచర్మము విద్యుచ్ఛక్తిమయము. జింక చర్మము విషయాకార వృత్తిని మరియు విక్షేపమును అరికట్టును. తూర్పు దిక్కు గాని, ఉత్తర దిక్కుగాని ముఖము నుంచుము. ఉత్తర దిశకు ముఖమునుంచినందువల్ల హిమాలయము నందలి ఋషులతో సంబంధము ఏర్పడును. వారి స్పందనము వల్ల మిక్కుటమగు లాభము కలుగును.

## ధ్యానము చేయుటెట్లు

ధ్యానము, మౌనమున్నూ రెండు ఆధ్యాత్మిక మార్గములో చాలా తోడ్పడును. ధ్యానము వల్ల అపారమగు ఆధ్యాత్మిక బలము, శాంతి, నూతన జవ సత్తువలు లభించును. శాంతమగు మనస్సుతో ధ్యానము చేయవలెను. అటుల చేసినపుడే త్వరలో సమాధి సిద్ధించును. ఇంద్రియములను వశపరుచుకొని, కోరికలు లేనివాడవుగా యున్నచో శాంతమగు మనస్సు అలవడును. మోక్షేశ్చ, దైవ సంకల్పములను కలిగియున్నందు వల్ల కోరికలు నశించును. శాంతమగు మనస్సు గల వాడు, రాజాది రాజు ప్రభువులకు ప్రభువు శాంత మనస్కుని స్థితి వర్ణనాతీతము. రొమ్ము, మెడ, తల తిన్నగానూ మరియు ఇతర శరీరము భాగములతో సమానముగాను వుంచి మనస్సును ఇంద్రియములను వశపరుచుకొని హృదయస్థితుడై బుద్ధిమంతుడైన నాడు బ్రహ్మం (ఓం) యనెడి నావను ఆధారముగా గొని భయంకరమగు సంసార సముద్రమును దాటును. ప్రాణములను జయించి కోరికలను వశమొనర్చుకొని నాసికలతో నెమ్మదిగా శ్వాసించుచూ రథసారథి రథమును నడుపురీతిని పండితుడైన వాడు జాగరూకతతో పొగరుబోతు గుఱ్ఱములచే లాగబడుచున్న మనస్సుపైన ధ్యానముంచును.

పంచభూతాత్మకమగు (మన్ను, నీరు, తేజస్సు) గాలి, ఆకాశము యోగి యొక్క శరీరము ధారణా లక్ష్యమును పొంది వయస్సు, బాధలనునవి లేనిదిగా నగును. శరీరము తేలికగను, వ్యాదులు లేనిదిగను, మనస్సు కోరికలు లేనిదిగను, ప్రకాశవంతమగు రంగు, మధుర గాత్రము, ఆహ్లాదకరమగు వాసన, మలవిరోచనము బహుస్వల్పముగాను యున్న సమయమున అతనికి మొదటి తరగతికి చెందిన ధారణ సిద్ధించినదని తెలిసికొనుము. శరీరము లోపలగాని, బయటగాని, ఏదియో ఒక దానిపై మనస్సును చలింపకుండా నిలుపుట "ధారణ" యనబడును.



ఉన్నతమైన యోగాభ్యాసానికి అంతర్గతమైన ప్రశాంతి, ఆనందము పొందడమే సరియైన ధ్యానసాధన యొక్క లక్ష్యము. గెలుపు ఓటమిలోను, సుఖ, దుఃఖాలలోను నీచోన్నత స్థితులలోను సమత్వభావనను పెంచుకోవాలి. ద్వంద్వాతీత లక్షణం అలవరుచకొని ఆకర్షణ వికర్షణకు లోనుగాకుండా యుండాలి. ఈ సృష్టి అంతా భగవంతుని చేత సృష్టింపబడినదై బాధ, భయము లేనిదై విశ్వ ప్రేమతో అలరాడుతూ యున్నదను వాస్తవమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవం మాత్రమే వాంచించ దగినదై యున్నది.

## ధ్యానములో అనుభూతి

వెన్నముక చివరి భాగం (గుదస్థానం) నుండి గొప్ప శక్తితో పైకి లాగబడినట్లు అనుభూతిని పొందగలవు. ఒక్కొక్కసారి వెన్నెముక చివర జలదరించును. అపుడు నీ నాడీ మండలములో గొప్ప మార్పు జరుగబోతున్నట్లు గ్రహించుము. నిద్రలో నీకు, నీవు నీ శరీరం నుండి బయటకి రావడానికి ప్రయత్నించినట్లు కలలు వస్తుంటాయి. మెరుదండము (వెన్నముక) చివర ఎక్కువ వత్తిడిని కూడా గమనించవచ్చు. నీ యిష్ట దేవత అదిష్టించిన హృదయ కమలము నుండి ప్రకాశవంతమైన రెండు మెరుపు తీగెలు (ఒకదాని ప్రక్క ఒకటి) బయలుదేరి నీ శరీరమంతటా వ్యాపించినట్లు నీవు ధ్యానంలో అనుభూతి నొందగలవు. ధ్యానంలో నీకు ఊర్ధ్వలోకాలతో పరిచయము కావడానికి భగవంతుని దయ ఒక్కటే శరణ్యము. ఉన్నతమైన ధ్యాన స్థాయిలో విషయేంద్రియములు మనస్సు పూర్తిగా అణచబడతాయి. అక్కడ నీ ఊహలతో గాని ఉద్రేకములతో గాని, నీ మనస్సుతో గాని ఏ విధమైన ప్రయోజనము లేదు.

ధ్యానయోగి ఉత్తమ ధ్యానస్థితిలో తన వ్యక్తిగత చైతన్యమును విడచి మనస్సుకు, బుద్ధికి అతీతమైన వేరొక నూతన చైతన్యములో ప్రవేశించును. అక్కడ శుద్ధ చైతన్యము మాత్రము మిగిలియుంటుంది. ఇక సమాధి స్థితిలో తన విషయేంద్రియ సంబంధమైన జీవ చైతన్యము వదిలి పరమాత్మ చైతన్యంలో ప్రవేశించగలదు. నీవు ఈ జగతిలో ఒంటరిగా వదిలిపెట్టబడలేదు. ప్రపంచములోని వివిధ ప్రాంతములలో గల యోగులు, ఋషుల నుండి నీవు అంతర్గతముగా సహాయం పొందగలవు. వారు వెలువరించిన ఆధ్యాత్మిక తరంగాలు నీకు అభివృద్ధిని, ఉత్సాహాన్ని కలుగజేస్తాయి. ధ్యానం ద్వారా నీవు యీ అరుదైన దివ్యజ్యోతిలో ప్రవేశించు ఇక్కడ ఎల్లలు, హద్దులు లేవు. అడ్డు,

అదుపు లేనే లేదు. ఇక్కడ దేశకాల పాత్రతలు ఉండవు. ఈ పవిత్ర లోకంలో భయం, సందేహం, అనిశ్చితలకు తావులేదు. ఇక్కడ సర్వత్ర సంతోషం, ఆనందం, ప్రశాంతి శాశ్వతంగా వెల్లివిరిసి ఉన్నాయి. ధ్యానం నిర్విఘ్నంగా సాగించుకుంటూ ఉండు. నీ మూలాధారం (గుదస్థానము) నకు సహస్రారమునకు కలిపి ఒక తీగచేత కట్టి గుంజినట్లు భ్రాంతి కలుగును. ధైర్యంగా యుండవలెను. అపుడు నీవు అరుదైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవము పొందగలవు. నీకు దివ్య దృష్టి ప్రసాదింపబడుతుంది (Clairvoyance). ఇపుడు కళ్లు తెరువవద్దు. కొద్దిసేపటికి తిరిగి నీవు నీ మామూలు భాహ్యచైతన్య స్థితికి రాగలవు. (Donot reveal this experience to anyone, but continue your meditation, practice regularly) ఇపుడు నీ హృదయంలో పవిత్రమైన భావోద్రేకము జాలువారుతూ వుంటుంది. ఈ సృష్టిలో ప్రతి జీవిని ప్రేమగా లాలిస్తావు. ఈ సర్వజగత్తూ శుద్ధ చైతన్యం మినహా మరేది కాదని నీకు అనుభవ పూర్వకంగా తెలుస్తుంది. పాలు ఒక పాత్రలో నిండియున్నట్లుగా ఈ టేబులు, బెంచి, స్త్రీలు అంతా ఈ చైతన్యం చేత నింపబడియున్నట్లుగా గ్రహించగలవు. సృష్టిలో ప్రతివస్తువు ఈ చైతన్యం చేత నిర్మించబడినట్లు అనుభవ పూర్వకమైన జ్ఞానం ద్వారా గ్రహించగలవు. భగవంతుడే ఈ శుద్ధ చైతన్యంతో సమస్త చరాచరములో నిండి క్రీడిస్తున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. ఈ అరుదైన అనుభూతి నీకు బ్రహ్మానందాన్ని కలుగ జేయగలదు. నీ పరిసరాలలోని ప్రతి వస్తువును నీవిప్పుడు బౌతికతత్వంతో చూడలేవు. సత్యదృష్టితో శుద్ధ చైతన్యమే నీకు గోచరిస్తుంది.

అనాహత చక్రముపై ధ్యానించినపుడు సాకార సాక్షాత్కారం భావ సమాధి కూడా పొందగలవు. ఇదే స్థానంలో నిర్వికల్ప సమాధి అనుభవం కూడా పొందగలవు.

ఈ జగత్తు దుఃఖముల బాధలతో నిండియున్నది. సంసార దుఃఖము మరియు బాధల నుండి తప్పించు కొనగోరుచో నీవు ధ్యానమును తప్పక అభ్యసింపుము. ధ్యానము దివ్యత్వమునకు తీసుకొనిపోవు కాలిబాట. బ్రహ్మ సామ్రాజ్యమునకు పోవుటకు రాచబాట. భూలోకము నుండి స్వర్గమునకు (వైకుంఠము లేదా కైలాసము లేదా బ్రహ్మము) అసత్యము నుండి సత్యమునకు, అంధకారము నుండి వెలుగునకు, బాధ నుండి సుఖమునకు, అశాంతి నుండి పరమశాంతికి, అజ్ఞానము నుండి జ్ఞానమునకు, మృత్యువు నుండి



అమరత్వమునకు తీసికొనిపోవు ఒక మితమైన నిచ్చెన వంటిది. శాశ్వత శాంతి పరమానందములను లభింపజేయునట్టి ఆత్మజ్ఞానము ధ్యానము వల్ల లభించును.

ధ్యానము యొక్క తోడ్పాటు లేనిదే దైవ స్థితిలో నీవు పురోగమించజాలవు. మరియు మనస్సనెడి వల నుండి తప్పించుకొని అమరత్వమును పొందజాలవు. నిరంతర ధ్యానము వలన ఆత్మపై గల పంచకోశములనెడి తెరలను తొలగించి జీవిత పరమావధిని పొందుము.

ధ్యానమొక బలవర్ధకమైన ఔషధము. అది నరములకు, మెదడుకు బలమునిచ్చెడి టానిక్కు. పవిత్ర కంపనములు శరీరమందలి జీవాణువులను అన్నింటిని చుట్టుముట్టి శరీరగతమగు వ్యాధులను నివారించును. ధ్యానము చేయువారికి డాక్టర్లకు బిల్లులు చెల్లించవలసిన బాధతప్పును. ధ్యాన సమయమున ఉదయించు శక్తివంతమైన శాంతి తరంగములు మనస్సు, నరములు, శరీర అవయవములు మరియు జీవాణువులపైన అద్భుతమగు శక్తిపాతము చేయును. దైవశక్తి తైలదారవలె స్వేచ్ఛగా భగవానుని పాదముల నుండి సాధకుని శరీర భాగములన్నింటను ప్రవహించును. అరగంటసేపు నీవు ధ్యానము చేయగలిగినచో దానివల్ల లభించెడి ఆధ్యాత్మిక శక్తి మరియు కాంతివల్ల జీవిత పోరాటమునందు వారము రోజుల వరకు తట్టుకోగలుగుదువు. నీ నిత్యజీవితంలో వివిధ మనస్థత్వములు గల వ్యక్తులతో సంచరించవలసి యుండును. అట్టి సందర్భములలో నీకు ఏ విధమగు చీకాకు చిక్కులు సంభవించకుండా యుండుటకై ధ్యానమును అభ్యసించుము. బలము మరియు శాంతులను సంపాదించుము. ధ్యానము వల్ల అంతర్జ్ఞానము మరియు పెక్కు శక్తులు లభించును. ధ్యానము మనస్సుకు శత్రువు. ధ్యానము వలన మనస్సు నాశనమగును. జపముగాని, ధ్యానము గాని ప్రారంభించునపుడు ముందు (108) దైవ స్తోత్రములు గాని, గురుస్తోత్రములు గాని చదువుము. లేదా “ఓం” దీర్ఘంగా (12) సార్లు ఉచ్చరించుము లేదా (12) నిమిషములు సంకీర్తన చేయుము. దీనివల్ల మనస్సుకు ఉత్సాహము వచ్చును.

## ధ్యాన ఆవశ్యకత

శాశ్వత ఆనందమును, అమరత్వమును పొందుటకు వీలగు మార్గము ధ్యానమొక్కటియే. ధారణకు ధ్యానమును అభ్యసించని వారు ఆత్మహత్య

చేసుకున్న వారు (ఆత్మహనః) అని ఈశోపనిషత్తు (3వ మంత్రము)లో చెప్పబడినది. వాస్తవముగా అట్టివారు జీవచ్ఛవములు మరియు హతబాగులె. కడుంగడు పేదవారు. అంతేగాదు వారు పరమలోభులు కూడా. బుద్ధిమంతులైన వారు నిరంతర ధ్యానమనెడి పదునైన కత్తితో అహంకార బంధమును కోసివేసికొందురు. అంతట వారికి ఆత్మజ్ఞానము లభించును. ముక్తుడగు యోగికి సంశయముగాని మోహము గాని యుండదు. కర్మ బంధములన్నియు తెగిపోవును. కావున మనము ధ్యానము చేయుట వీడరాదు. శాశ్వతానంద భవనము తెరచుటలో ధ్యానము బీగము (గొళ్లెము) వంటిది. ప్రారంభ స్థితిలో లక్ష్యమును విడిచి అటు ఇటు మనసు పరుగిడుచుండును. అందువల్ల విసుగు గాను ఆయాసముగాను వుండవచ్చును. కాని కొంతకాలము అభ్యసించిన పిమ్మట మనస్సు లక్ష్యముపై నిలచియుండును. అంతట నీవు దివ్యానందములో తల్లీనుడవగుదువు. యాజ్ఞవల్క్యుడు, ఉద్దాలకుడు మొదలగు మహర్షులు, యోగులు తీవ్ర ధ్యానము వల్ల ఆత్మ జ్ఞానమును సంపాదించిరి. శరీరమునకు ఆహారము ఆవశ్యకమైన విధముగనే ఆత్మకు ధ్యానము, జపము, ప్రార్థనలు, కీర్తనము మొదలుగాగల ఆహారము ఆవశ్యకత వేళకు ఆహారము లభించినందువల్ల నీవు వ్యాకులపడు రీతిగనే నిర్ణిత సమయమునకు ఉదయ సాయంత్రములందు కొంత కాలము వరకు జప, ప్రార్థనాదులను అలవాటు చేసికొనిన తరువాత ఒక్క రోజు కూడా మానజాలవు. శరీరమునకు ఆహారము యిచ్చుట కంటే ఆత్మకు ఆహారము నిచ్చుట ఎక్కువ ఆవశ్యకము. కావున నియమపూర్వకముగా ప్రార్థన, జపము, ధ్యానములను అభ్యసించుచుండుము. ధ్యానము సచ్చింతనలనెడి నీటితో నీ మనస్సనెడి తోటను తడుపుచుండవలెను. అంతరావలోకనము (Introspection) ద్వారా నీ మనస్సనెడి తోటలో గల నిరుపయోగము, హానికరములగు అసుర సంకల్పములనెడి ముళ్ళ మొక్కలును పెరికి వేయవలయును. మామిడి చెట్టు పుష్పించుటను చూచిన వెంటనే త్వరలోనే మామిడి కాయలు లభించగలవని నీవు తెలిసికొందువు. ఇదే రీతి నీ మనస్సున శాంతి జనించిన యెడల నీకు త్వరలోనే జ్ఞాన ఫలము లభించగలదని నమ్ముము. ప్రీతిని ప్రీతి ఆకర్షించును. ఇదియొక గొప్ప నియమము. సత్సంకల్పములను అలవరుచుకొనుము. ధ్యానము చేయుము. ఇటుల చేసినచో సాధువులు, యోగులు, సిద్ధులను నీవు ఆకర్షింతువు. వారి కంపనముల (Vibrations) వల్ల



నీవు ప్రయోజనమును పొందుదువు. నీ నూతన ఆధ్యాత్మిక కంపనములు వారిని ఆకర్షించును.

## ధ్యానము వల్ల కలుగు లాభములు

అందరి యందును సమదృష్టి గలిగి వాంచరహితుడై స్వస్వరూపమున విశ్రమించు యోగి పొందెడి ఆనందమును అపారమగు సిరిసంపదలు గల దేవరాజగు ఇంద్రుడు కూడా పొందలేడు. పొందజాలడు. ఎడ తెగని ధ్యానాభ్యాసము వలన మనో నిలకడ కలుగును.

దేవునిపైన మనస్సు నిలుపుము. దివ్య జీవనము నీకు అలవడగలదు. జ్ఞానప్రాప్తి కలుగును. దైవ గుణములన్నియు అలవడును. శాంతి, సుఖము, ప్రసన్నత్వములను అనుభవింతువు. ముక్తిని పొందుటకు నిజమైన రాజబాట ధ్యానమొక్కటియే. సర్వ విధములగు బాధలు, వ్యదలు, దుఃఖములు ధ్యానమువలన నాశనమొందును. దుఃఖ కారణములను గూడా ధ్యానము నివారించును. ఏకత్వ భావము సిద్ధించును. శాశ్వతానందము, అనంత శాంతి, అమర సుఖములన్నియు ధ్యానము వల్ల పొందనగును. భూలోకము నుండి స్వర్గ లోకమునకు తీసికొనిపోవు నిచ్చెన వంటిది ధ్యానము. యోగులను యీ ధ్యానము అసంప్రజ్ఞాత సమాధిని బోలిన ఉన్నత ప్రదేశములకు గొనిపోవును. వేదాంతులు చెప్పిడి కైవల్యముక్తి మరియు అద్వైత నిష్ఠయనెడి అంతస్తు పైకి తీసికొనిపోవు చిదాకాశము అనెడి మెలికల మెట్లలో ధ్యానము సాధకుని బావ సమాధి వద్దకు తీసికొనిపోవు ఆకాశమార్గము వంటిది. దీని వలన సాధకుడు ప్రేమామృతమును మరియు అమరత్వము యనెడి అమృతమును పానమొనర్చును. నియమ పూర్వకముగా ధ్యానము చేయుటవలన అంతర్ జ్ఞాన ద్వారము తెరువబడును. మనశ్శాంతి, మనోనిలకడలు లభించును. పరమానంద భావము జాగరితమగును. పరమ పురుషునితో యోగ సాధకునకు సంబంధమేర్పడును. ధ్యాన యోగ మార్గమున ముందడుగు వేసిన కొలది నీకు సంశయములు తమంతటతామే పరిష్కరింపబడును. ఆధ్యాత్మిక నిచ్చెనలో ముందడుగు ఎచ్చట వేయవలెనో నీయంతట నీకే బోధపడును. ఒక విచిత్రమగు అంతర్వాణి నీకు మార్గమును చూపును. దానిని నీవు సావధానుడివై వినుము. రాత్రి నీవు గడియారమునకు "కీ" ఇచ్చినచో అదియెలాగున 24 గంటల వరకు

ఆగకుండా పనిచేయునో అదే విధముగా సాధకుడు తన అంతర్వాణి ప్రకారము తాను నడుచుకొనవలయును.

## ధ్యానము ఎన్ని గంటలు చేయవలెను

| | | |
|---|---|---|
| కనిష్ట ధ్యానము | – | 3 గంటలు – ఒక జాము |
| మద్య ధ్యానము | – | 6 గంటలు – రెండు జాములు |
| ఉత్తమ ధ్యానము | – | 9 గంటలు – మూడు జాములు |
| అతీత ధ్యానము | – | సర్వకాల సర్వావస్థల యందు |

ప్రతి నిత్యము పది నిషములు ధ్యానము చేయుము. అది నిన్ను గంటల తరబడి కూలేస్తుంది.

ధ్యానము భగవత్ప్రసాదము లేనిదే సిద్ధింపదు. భగవత్ప్రసాధము, భగవంతుని ప్రియులకు వారిపైననే కలుగును. నిష్కామ్యముగ భగవంతుని ధ్యానించు వారే భగవత్ప్రియులు. ధ్యానములో కూర్చున్నప్పుడు గుదమును బిగలాగుము. హఠయోగములో ఈ విధముగా చేయుట మూలబంధమని యందురు. ఈ అభ్యాసము వలన అపాన వాయువు క్రిందికి ప్రవహించుట నిరోధింపబడును.

## ధ్యానమునకు సహాయపడునవి

మితముగ సాత్విక భోజనము ఒనర్చుట. వరి అన్నము, ఆకు కూరలు, కాయ కూరము, పప్పు, రొట్టెలు, మొదలగునవి మితిమీరి తినుట వలన నిద్రవచ్చును మరియు ధ్యానములో విఘ్నము గలుగును. తిండిపోతు, ఇంద్రియలోలుడు ధ్యానమును అభ్యసింపజాలడు. పాలను ఆహారముగా గైకొనినచో శరీరము యొక్క బరువు తగ్గి లాఘవము ఏర్పడును. ఒకే ఆసనములో గంటల కొలది సుఖముగా కూర్చొనగలవు.

## ఆసనము :–

ఏదైన ఆసనము వలన శరీరము శరీర నిశ్చలత్వము లభించును. బంధములు మరియు ముద్రలవల్ల శరీరధార్డ్యము లభించును. ప్రాణాయామముచే శరీరము తేలికగానగును. నాడీశుద్ధి, మనోనిశ్చలత్వములు లభించును. ఈ యోగ్యతలన్నింటిని సరిపాదించిన తరువాత శివునిపైన



మనస్సును నిలువవలెను. అట్టి పరిస్థితి యందె ధ్యానము నిలుకడగా, సుఖముగాను సాగును. ధ్యానానికి పద్మ, సిద్ద, వజ్ర, స్వాస్తిక అర్దపద్మ మరియు సుఖాసనములు చాల ఉపయోగకరములు.

## ధ్యానమునకు నియమములు :–

జపముగాని, ఆసనములుగాని, ప్రాణాయామముగాని లేదా సగుణ ధ్యానము మొదలుగాగల ఆధ్యాత్మిక సాధనలను అభ్యసించునపుడు ప్రతిదినము లేక ప్రతి వారము లేక ప్రతి పక్షమునందు గాని ఒక నిర్ణీత సమయమునకు నియమ పూర్వకముగా అభ్యసింపుము. ఇటుల చేయుటవలన అపారమగు ప్రయోజనము కలదు. నీకు అమృతత్వము లభించును. మరియు నిత్యతృప్తి కూడా లభించును. బద్దకమునకు లోనై సమయము వ్యర్థపుచ్చకుము. సాధకునికి బద్దకము భయంకరమైన శత్రువు. ప్రతి సత్సంగమునందు నీవు నిర్ణీత సమయముకంటె 5 లేక 10 నిమిషములు ముందుగానే రావలయును. నీవు అశ్రద్ద ఏ కొంచెము చూపినచో బద్దకము, తంద్రి అనే శత్రువులు నిన్ను పెడదారిపట్టించును. ఉదయము, సాయంత్రము, మధ్యాహ్నము మరియు రాత్రులందు రోజుకు నాలుగు సార్లు ఆహారము గైకొను రీతి త్వరగా ఆ ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందవలెనని కోరిక గలిగినచో రోజుకు నాలుగు పర్యాయములు ధ్యానము చేయవలసి యున్నది. ధ్యానమును నిర్ణీత సమయమున నియమపూర్వకముగా అభ్యసించుట ముఖ్య అవసరము. దీనివల్ల ఒక విధమగు దైవ సంబంధమైన తన్మత్తమైన దివ్యమత్తు సిద్ధించి కొన్ని గంటల వరకు పరమానంద స్థితిలోనుందువు. ఇట్లు రాను రాను బ్రహ్మానందస్థితికి చేరగలవు. దీనినే సాథ్యోముక్తి లేక సరిష్టిముక్తి యనబడును. ధ్యానమునగాని, సత్సంగానికి గాని నియమమును పాటించక అజాగ్రత్త గలిగి అసావధానుడవైనచో, అపవిత్ర సంకల్పములు మరియు కువాసనలు నీ మనస్సున ప్రవేశించి నీ ఆధ్యాత్మిక స్థితిని తుడిచిపెట్టును. కావున జాగరూకుడవై నియమ పూర్వకముగా ధ్యానమును అభ్యసించుము.

## ధ్యానము యొక్క విధానములు :–

సగుణ, నిర్గుణము అని ధ్యానము రెండు విధములు. కృష్ణుడు, శివుడు, రాముడు లేదా దేవి మొదలగు వారిపై చేసెడి ధ్యానమును సగుణ ధ్యానము అనబడును. ఇది రూపము, గుణములతో కూడియున్న ధ్యానము ఈ ధ్యానముతో పాటు భగవన్నామమును కూడా జపింతురు. ఇది భక్తుల పద్దతి. ఆత్మయొక్క

వాస్తవత్వముపై ధ్యానము చేయుట నిర్గుణ ధ్యానము అనబడును. ఇది వేదాంతుల పద్ధతి. ఓం, సోహం, శివోహం, అహం బ్రహ్మాస్మి, తత్వమసి, వీటిపై ధ్యానము చేయుటను నిర్గుణ ధ్యానమనబడును.

## ధ్యానము వలన ఫలితము :-

నీవెన్నడును తెలిసికొన నటువంటి అద్భుతమగు శక్తులు నీలో దాగియున్నవి. ధ్యానము అభ్యసించినందువల్ల నీలో దాగియున్న శక్తులన్ని మేల్కొనును. ప్రతి మానవుని యందునూ అనేక శక్తి సామర్థ్యములు యున్నవి. అతడు శక్తి జ్ఞానముల భాండారము. పురోభివృద్ధిని గాంచిన కొలది నూతన శక్తులు, నూతన గుణములను తన పరిసరములను మార్పు నొందించుటే గాక ఇతరులపై తనకు పలుకుబడిని కూడా సంపాదించుకొనును. ఇతరుల మనస్సులను పరవశపరుచు కొనగలుగును. అంతరిక, బాహ్య ప్రకృతులను జయించగలుగును. ఆత్మ ఎంత పవిత్రముగానున్న అంత ఎక్కువ శక్తివంతుడవగుదువు. ధ్యానము చేయునపుడు నీవు పరమానందమును పొందెదవు. ఇది ఐదు విధములు.

1) అల్ప రోమాంచము : (Lesser Thrill)

2) క్షణిక పరమానందము : (Momentary Rapture)

3) పొంగులు పెట్టుచు వచ్చెడి పరమానందము : (All Pervading Rapture)

4) పరమానంద మగ్నత్వము : (Traeerporting Rapture)

5) సర్వవ్యాపక పరమానందము : (All Pervading Rapture)

మొదటి దానిలో రోమములు నిక్కబొడుచుకొనును. రెండవ దానిలో కొద్ది కొద్దిగా ఆనందానుభవమగును. మూడవదానిలో తరంగములు సముద్రపు ఒడ్డునకు పోయి కొట్టుకొని పడురీతిని పరమానందము పొంగులు పెట్టుకొనుచూ వచ్చి శరీరము నింపివేయుటయే గాక శరీరమును గూడ దాటి వచ్చును. నాల్గవ దానిలో పరమానందము బలవత్తరముగా నుండిన శరీరమును గాలిలో ఎగురగొట్టునంత అధికముగా నుండును. ఐదవ దానిలో శరీరమంతయు పరిపూర్ణముగా పరమానందముతో నిండియుండి గాలితో పూర్తిగా నిండియున్న గాలితిత్తివలె నుండును.



## ధ్యానము వలన లభించు సిద్ధులు :-

నీవు కనులతో చూచునట్టి సమస్త పదార్థములను చెవులతో వినునట్టి సకల శబ్దములను, ముక్కుతో వాసన చూచు సకల గంధములను, నాలుకతో రుచి చూచు సమస్త రసములను, చర్మముతో తాకునట్టి సకల వస్తువులను ఆత్మయని భావించవలెను. ఇట్లు రోజుకు మూడు గంటలు చొప్పున ప్రతి నిత్యము ధ్యానము అభ్యసించితివా నీకు దూరము నందలి శబ్దమును వినెడి శక్తియూ, దూరము నందలి శక్తులను చూచు శక్తియు, నిగ్రహానుగ్రహ వాక్సిద్ధియు, ఇష్టమైన రూపముల ధరించు శక్తియు, ఇతరులకు కనిపించకుండ నుండు శక్తియు కలుగును. నీ మల మూత్రములు, ఇనుము మొదలగు లోహములకు పూసిన యెడల బంగారమగును. ఈశ్వర సాక్షాత్కారము పొందుటకు పరిశుద్ధ జీవనము గల వాడుగా యున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. మానసిక ధారణ అత్యావశ్యకము. పరిశుద్ధ జీవనము, ధారణ మరియు ధ్యానము చేసి తద్వార ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందుటకు నీ మనస్సును అర్హమైన దానిగా మాత్రము తయారు చేయుము.

## ఏకాంత వాసము ధ్యానము :-

ఏకనాథుడు, జనక మహారాజు, మొదలగు వారు ప్రపంచము మధ్య నుండియే ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేసి ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందిరి. యేసుక్రీస్తు 18 సంవత్సరములు హిమాలయాలలో ఏకాంత వాసము చేసెను. బుద్ధుడు ఉరువల అరణ్యములో 8 సంవత్సరములు ఏకాంతవాసము చేసెను. రామతీర్థస్వామి బ్రహ్మపురి అరణ్యములో రెండు సంవత్సరముల పాటు ఏకాంతవాసము చేసెను. అరవిందులు లౌకిక ప్రపంచమందుండియే ఆత్మసాక్షాత్కారమొనర్చవలెనని చెప్పిరి. కాని 20 సంవత్సరములకుపైగా లోకముతో సంబంధము లేకుండా ఒక గదిలో ఏకాంతముగా నుండెను. ఈ రీతిని పెక్కురు ధ్యాన సాధన సమయమున ఏకాంతవాస మొనర్చిరి. ప్రారంభస్థితి యందు నీవు ప్రజామధ్యమందు ధ్యానసాధన ప్రారంభించి అభివృద్ధి పొందిన పిమ్మట ఆధ్యాత్మిక స్పందనములు గల నిర్జన ప్రదేశమున ధ్యానసాధన చేయనగును.

యోగుల లక్షణములు, ఆధ్యాత్మిక సంస్కారములు గలిగినటువంటి గృహస్థుడు తన ఇంటి యందే ఏకాంతముగా నుండి ఒక గదిలో ధ్యానాభ్యాసము

చేయవచ్చును లేదా సెలవు దినములలో ఏ నది తీరముననో, నిర్జన ప్రదేశమున గాని ఆ దినమంతయు ధ్యానము సల్పవచ్చును. ధ్యాన సాధకుడు దురాశ, అనవసర కోరిక మరియు లోభము నుండి విముక్తుడై యుండవలెను. ఇట్లు యున్నప్పుడే మనోనిశ్చలత్వము లభించును. ఆశ, కోరిక, మరియు లోభము, ఈ మూడు శాంతి మరియు ఆత్మజ్ఞానానికి శత్రువులు. తొందరగా సిద్ధిపొందడానికి సాధకుడు ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు, వార్తా పత్రికల పఠనము, తన బంధువులు, కుటుంబీకులను గురించి ఆస్తి గురించి తలంచుట పూర్తిగా విరమించవలెను.

## ధ్యానము నభ్యసించుటకు కావలసిన జాగ్రత్తలు :-

ప్రసన్నమగు మనసుగల సాధకునికి మాత్రమే దైవ ప్రకాశము లభింపగలదు. కోరికలను నివారించుట వల్ల ప్రసన్నత్వము లభించును. నీవు నిర్భయుడుగా యుండుట ఆవశ్యకము. పిరికి పందలకు ఆత్మజ్ఞానము కడుదూరముగ నుండును వీర్యము నరములకు, మెదడుకు శక్తి నిచ్చి శరీరమునంతను బలిష్టముగా నొనర్చును. తన వీర్యశక్తిని బ్రహ్మచర్యపాలనము ద్వార దానిని ఓజ శక్తిగా మార్చినట్టివాడు మాత్రమే అతి త్వరగా యోగసిద్ధి పొందును. ధ్యాన సమాధులనెడి పై కట్టడమును కట్టుటకు పనికివచ్చు పునాది ఒక్క బ్రహ్మచర్యము మాత్రమే. ఉద్రేకమునకు లోనై గ్రుడ్డితనముగా పెక్కుమంది వ్యక్తులు ఈ ఆధ్యాత్మిక ధనమగు వీర్యశక్తిని వ్యర్థము చేసుకొందురు. అట్టి వారు యోగమార్గమున చెప్పుకోదగినంత అభివృద్ధి పొందలేరు. ధ్యానమును తీవ్రముగా నభ్యసించుటకు ముందు ఆసనములు అభ్యసించి శరీరమును పూర్తిగా వశమునందుంచు కొనవలెను. ఆసనసిద్ధి యంటే నీకు ఇష్టమైన సుఖంగా యుండు ఆసనమును ఎన్నుకొని కదలకుండా కూర్చొని ధ్యానము చేయవలయును. శరీరము నిలకడలేనంత వరకు మనస్సు కూడా నిలుకడ లేకుండానే యుండును. మనస్సు కూడా కదులును. అప్పుడు ఏకాగ్రతకు భంగము కలుగును. రాతి విగ్రహమువలె నిశ్చలముగా యుండి ధ్యానించవలెను. శరీరము, మెడ, తలను తిన్నగా నిలువుగా, చక్కగా యుంచినచో వెన్నెముక కూడా తిన్నగా చక్కగా నిలువుగా యుండును. కుండలినీ శక్తి జాగరణము కలిగి నెమ్మదిగా సుషుమ్నానాడి ద్వారా పైకి పోవును. అపుడు నిద్రకు వశీభూతుడవు కావు. శరీరము కదిలిస్తూ లేక వెన్నెముక ముందుకు వంచి ఎన్ని సంవత్సరములు ధ్యానము చేసిన ఫలితము



రాదు. యీ విషయము ప్రతి సాధకుడు ఎల్లప్పుడు జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. లేనిచో అతడు నామ మాత్రానికే సాధకుడు.

ప్రత్యాహారము చక్కగా అలవడి ఇంద్రియములను పూర్తిగా వశమందుచుకున్న పిమ్మట పెద్ద పెద్ద పట్టణములందలి జన సమ్మర్దము గందరగోళము గల ప్రదేశములలో కూడా పూర్తి శాంతిని, ఏకాంతమును అనుభవించవచ్చు. ఇంద్రియములు చీకాకు పడుచుండి వాటిని వెనుకకు మరల్చగల శక్తిలేని వాడవైనచో నీకు ఎచ్చటనైనను మనశ్శాంతి యుండదు.

నీ దృష్టిని నాసికాగ్రముపైకి మరల్చి మనస్సును ఆత్మపైన నిలిపి యుంచవలెను. (గీత 5-25) ఇదిగాక రెండు కనుల బొమ్మల మధ్యను (భ్రూ మధ్య) దృష్టి నిలుపుట కూడగలదు. ఆ ప్రదేశము ఆజ్ఞా చక్రము యుండెడి స్థానము దీనిని గురించి గూడ గీతలో (5-27) శ్లోకములో వర్ణింపబడినది. ఈ దృష్టిలో కనులు మూసికొని ఆజ్ఞా చక్రముపై దృష్టి నిలుపవలెను. కనులు తెరచి ఈ భ్రూమధ్య దృష్టి నిలుపవలెను. కనులు తెరచి ఈ భ్రూమధ్య దృష్టి నిలుపుట వల్ల తలనొప్పి రావచ్చును. అంతేగాక కళ్లలో ఏ దుమ్ము దూళి మొదలైనవి కూడ పడవచ్చు. మనస్సు అటు ఇటు పరుగిడుట కూడ సంభవించవచ్చు. కళ్లకు ఆయాసము కలుగనివ్వవద్దు. నెమ్మదిగా అభ్యసింపవలెను. నాసికాగ్రముపైన ధారణ చేయుట వల్ల దివ్య గంధములను వాసన చూచెదవు. అవి అన్నియూ నిన్ను ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పురోగమించుటకై ఉత్సాహము కలిగించుటకున్ను, దైవశక్తులు కలవనెడి నమ్మకమును కలిగించుటకున్నూ తోడ్పడును. అంతటిలో సాధనము మానివేయకుము. యోగులు, శివుని ధ్యానించునట్టి భక్తులునూ ఆజ్ఞా చక్రముపై ధారణ చేయుదురు. ఎందుకంటే ఈశ్వరుడు ఆజ్ఞాచక్రమునకు అదిష్ఠాన దేవత. చెదిరియున్న మానసిక కిరణములనన్నింటిని కూడదీసి ఏకాగ్రమొనర్చుము. మాటికి మాటికి ఇంద్రియ విషయముల నుండి నీ మనస్సును మరల్చి ధ్యానలక్ష్యముపై మనస్సును నిలుపుటకు ప్రయత్నించుము. ఇటుల చేయగా మానసిక ఏకాగ్రత లభించును. ఓర్పుతోను, పట్టుదలతోను యుండుము. సాధనలో క్రమము తప్పకుము. అటుల చేసినపుడే విజయము లభించగలదు. ఇది అత్యావశ్యకము. ప్రతిదినము లోజూపు, ఆత్మపరీక్ష, ఆత్మపరిశీలన నొనర్చి మనసు యొక్క మార్గములను, అలవాటులను తెలిసికొనుము. దీని వలన నీకు మనస్సును మరల్చుటకు

వీలగును. ధ్యానమునకు కూర్చొను సమయమున ప్రాపంచిక విషయములన్నింటిని పూర్తిగా మరిపోవలెనని ప్రయత్నించినపుడు అన్ని విధములగు ప్రాపంచిక సంకల్పములు అర్థము లేని సంగతులు మనస్సున చెలరేగి ధ్యానమునకు విఘ్నమును కలిగించును. ఇందుకు నీవు ఆశ్చర్యపడుదువు. పెక్కు సంవత్సరములకు పూర్వము నీవు తలిచిన తలంపులు మరియు సంకల్పములు ఇదివరలో నీవు అనుభవించిన అనుభవము యొక్క పూర్వ స్మృతులు చెలరేగి నీ మనస్సును ఆయా మార్గము లందు పరుగెత్తునటుల చేయును. ఈ సంకల్పములు స్మృతులు అన్నియూ నిలువయుండెడి విశాలమైన కోష్టమగు అంతరిక మనస్సునందలి కూట ద్వారమును తెరచుకొన్నప్పుడు యీ సంకల్పములు ఎడతెగని ప్రవాహా రూపమున వేగముగా బయటికి నెట్టుకు వచ్చుచుండును. నిరుత్సాహము, నిరాశను పొందవద్దు, జ్ఞానాగ్నివల్ల ఈ సంకల్పములన్నియు దగ్ధమగును. విషపూరితమగు ప్రాపంచిక సంకల్పములను నివారించుటకు ధ్యానమొక శక్తివంతమైన ఔషదము. నీటితో నిండి యుండిన కుండను సముద్రమునందుంచినపుడు ఆ కుండ పగిలిన పిమ్మట కుండయందలి జలము సముద్ర జలముతో కలిసిపోవురీతిన, ఆత్మధ్యానము వల్ల దేహఘటము విచ్చిపోయి జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యమైపోవును.

హిమాలయములో నివసించెడి ఒక తపస్వి స్వామిని చూడని వ్యక్తి, ఆ స్వామిని చూచిన వ్యక్తివల్ల ఆయన వృక్తిత్వాదులను విని, తన మనస్సులో ఆయన యొక్క మానసిక రూపమును భావనచేయుటకు ప్రయత్నించును. అదే విధముగా సాధకుడు ఐనవాడు ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందిన మహాత్ముల వల్ల అగోచరుడగు బ్రహ్మమును గురించి తెలిసికొని, ఆత్మపై ధ్యానము చేయవలెను.

## ధ్యానమునందలి పొరపాట్లు :-

తంద్ర, గాలిలో మేడలు కట్టుట సమ్మేళనమును కొందరు సాధకులు గాఢ ధ్యానము మరియు సమాధులుగా పొరబాటున తలచెదరు. ధారణలో స్థిరత్వము కలిగి విక్షేపము విముక్తుడైనటులుగా మనస్సున తోచును. ఇది గూడ పొరపాటె. మనస్సు జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుము. విచారణ, ప్రాణాయాయము తేలికమైన సాత్వికాహారముల ద్వార భయంకరమగు ఈ రెంటిని తొలగించుకొనుము. జాగరూకతతో హెచ్చరిక కలిగి యుండుము. నిద్రమత్తు వచ్చినచో పది



నిమిషములపాటు నిలబడి ముఖము మరియు తలను చన్నీటితో కడుగుకొనుము. ఒక్కొక్కప్పుడు అతిలోభిత్వము ధారణ స్థితిని కలిగించును. నీవు లక్ష్యమును విడిచి మరెచ్చటనో ధారణ చేయుచుందువు. కావున ఈ విషయమును కనిపెట్టి మనస్సునచ్చటి నుంచి మరల్చుము. గాఢ నిద్రాస్థితిని పెక్కుమంది సమాధిగా తలంతురు. ఇది సమాధి కాదు. కావున పొరపడవద్దు. సమాధియందు పూర్ణ జ్ఞానముండును. ధ్యాన సమయమున ప్రశాంత స్థితిని మనస్సు పొంది, ఒక విచిత్రమగు ధారణానందమును నీవు అనుభవింతువు. అట్టి సమయమున నీవు సమాధిలో ప్రవేశించుచుంటివని తెలిసికొనుము. ఈ స్థితిని చెదిరిపోనీయకుము. ఈ స్థితిలో వీలైనంత ఎక్కువ కాలము వరకు యుండుటకు ప్రయత్నించుము. ఈ స్థితిని జాగ్రత్తగా జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. ప్రతి విషయమును సరిగా తెలిసికొనుము. భ్రమ ప్రమాదములకు లోనుగాకుము. ఆ వేగమును భక్తిగా పొరబడి తలంచుచుందురు. సంకీర్తన చేయునపుడు ఉద్రేకములతో వేగముగా ఎగురుటను దివ్యానందముగాను, అతిగా ఎగురుట వల్ల అలసి క్రింద మూర్ఛితుడై పడుటను భావ సమాధిగాను, రాజసికమైన అవిరామము మరియు దైవ కార్యములకై తిరుగుచుండుటను కర్మయోగముగాను, తమోగుణముగల దానిని, సత్వగుణము గలవానిని గాను, కీళ్ల వాతము వల్ల వీపునందు కలుగు వాయు కదలికను, కుండలినీ శక్తి ఒక చక్రము నుండి మరియొక చక్రమునకు పోవుచున్నట్లును గాలిలో మేడలు కట్టుట యనెడి మనోరాజ్యమును, ధ్యానము గాను, వివస్త్రముగా నుండుటను జీవన్ముక్తి స్థితిగాను తలంచుచుందురు. కావున నీవు వివేకశాలివై వీటి యందలి తారతమ్యమును నెరుంగుము. “తంద్రను” సవికల్ప సమాధిగాను గాఢ నిద్రను నిర్వికల్ప సమాధిగాను, ఎన్నడును తలంచరాదు. తురీయస్థితి యందలి ఆనందము వర్ణనాతీతము. శరీరము స్థితి యందలి ఆనందము వర్ణణాతీతము. శరీరము తేలికగాను, మనస్సు శుభ్రముగాను యుండి ఆనందముగాయున్నచో ఆ స్థితిని ధ్యాన స్థితిగా నెరుంగుము. ధ్యానము చేయునపుడు శరీరము బరువుగా యుండి మనస్సు మొద్దుబారియున్నచో నిద్రపోవుచున్నానని తెలిసికొనుము. కొందర సాధకులు తరుచుగా 12 సంవత్సరములనుంచి సాధన చేయుచున్నాను. నాలో ఏ మాత్రము అభివృద్ధియూ కలుగలేదని చెప్పుచుందురు. ఇందుకు కారణమేమన వారు హృదయ గుహయొక్క లోతులను చొచ్చుకుపోయి గాఢ ధ్యానము

చేయలేదు. వారు తమ మనస్సును దైవ సంకల్పములతో సరిగా పరిపాకమొనర్చ లేదని తెలిసికొనవలెను. ధ్యానము చేయునపుడు సాధకునికి నాడి (Pulse) స్పందనము లేనంత మాత్రముననను, శ్వాస నిరోధింపబడి యున్నంత మాత్రముననే దానిని నిర్వికల్ప సమాధి స్థితిగా తలంచరాదు. అతడు ఇంద్రియాతీతమగు దివ్య జ్ఞానము కలిగి మరలి రావలెను. అట్టి స్థితియందే అతనికి వాస్తవమగు సమాధి సిద్ధించినదని చెప్పనగును. శ్వాస, నాడి యివి రెండు అనేక కారణములవల్ల ఆగిపోవచ్చును. అన్నము, నీళ్లను విడిచినందువలనను, కొద్దిగా ధారణను అభ్యసించి నందువలనను, ఏదేని ఒక ఆననములో ఒక గంట నలుబది నిమిషములు నిశ్చలముగా కూర్చున్నందువలనను, శ్వాస మరియు నాడియూ ఆగిపోవచ్చును. సాధకుడు ధ్యానమున సంపూర్ణముగా సచేతనుడైయుండవలెను. బయటి శబ్దములు వినిపించకుండ యున్నప్పటికిని శుద్ధ జడస్థితిలో యున్నచో అతనికి ఆధ్యాత్మిక లాభము ఎక్కువగా యుండదు. ఒకానొకప్పుడు గంటల కొలది సమయము వరకు నాడి మరియు శ్వాసయూ ఆగకుండా ధ్యానమునకు కూర్చొనిన ఒక సాధువు వల్ల సన్యాసులిద్దరు మోసగించబడిరి. తరువాత అతడు మోసగాడుగను పంచకుడుగను మారెను. కావున నిర్ణయము చేయునపుడు నీవు చాల జాగరూకుడవై యుండవలయును.

ధ్యాన సమయమున జడ స్థితిని రానివ్వకుము. ఈ స్థితి భగవంతునిలో ఐక్యమగుటగా తలంచకుము. జడ స్థితిలో కొన్ని గంటల సేపు యుండుటవల్ల ప్రయోజనము లేదు. ఇది గాడ నిద్రవంటిది. ఆధ్యాత్మికోన్నతికి ఇది తోడ్పడదు. వాస్తవమగు గాథ సమాధి సిద్ధించినచో శాంతి, ఆనందము, దివ్య జ్ఞానములు కూడ యుండవలెను. సంశయము, భయము, మోహము, స్వార్థము, క్రోదము, కామము, రాగద్వేషముల నుండి విముక్తుడవై యుండవలెను. కొందరు సాధకులు ఈ జడ స్థితిని నిర్వికల్ప సమాధిగా పొరపడి తలంచు చుందురు. అంతట వారు అసత్యమైన సంతృప్తిని పొంది, సాధనను మానివేతురు. ఈ జడ స్థితి రావడానికి కారణము నీ శరీరములో తమోగుణము వృద్ధివలననే, కావున నీవు సాత్వికుడవుకమ్ము.



## ధ్యానము గురించి సూచనలు (1)

కష్టించి మనస్పూర్తిగా ప్రయత్నించుము. క్రమ బద్ధముగ విడువకుండా ధ్యానము చేయుము. ఒక్క రోజుకూడా ధ్యానము చేయుటను విడువకుడు. ఒక్క రోజు మానినప్పటికిని ఎంతో నష్టము కలదు. చర్చలు, వాదనలు కట్టిపెట్టుము. ఏకాంతముగా యుండెడి గదిలోకి వెళ్లుము. కనులు మూసికొనుము, గాఢమైన ప్రశాంతమగు ధ్యానమొనర్చుము. ఆత్మ సంయమము సాధకునకు ఎల్లపుడు అత్యావశ్యకము. ఎందుకంటే ఇంద్రియములు అవకాశము చూచుకొని ఏ సమయమునయైన చెలరేగవచ్చును. ఇంద్రియములను వశపరుచుకొనుచున్న వివేకశాలిని కూడ పెడదారినిపెట్ట గలిగినంత శక్తి గలిగియున్నవీ యింద్రియములు. వాటికి చాల గొప్ప శక్తి కలదు. (గీత 2.60) ఇంద్రియములను, వృత్తులను గ్రహించుట, యోగమునకు సంబంధించిన ఏ విధమగు శిక్షణను అలవరుచుకొనని వారికి ధారణ ధ్యానములు చేయుట చాలా కష్టముగా యుండును. గడియారము నందలి ఊగుడు బిల్ల (Pendulum) వలె వారి మనస్సెల్లప్పుడు యిటు నటు తిరుగుచుండును. లేడివలె, ఆబోతువలెను, కోతివలెను వారి మనస్సు నిలుకడ లేకుండా ఎల్లప్పుడు తిరుగుచుండును. వ్యర్థమైన ఆలోచన, వ్యర్థచింత, నిరుపయోగమైన మాటల వల్ల లేక అనవసరమైన చర్చల వల్ల నీ శక్తి వ్యర్థమైపోవును. ఈ దోషములవల్లను వ్యర్థమైపోయెడి శక్తిని కూడబెట్టి దైవ ధ్యానమునకై వినియోగించుము. అటుల చేసినచో నీవు అద్భుతముగ ధ్యానము చేయగలవు. కుందేళ్లు రెంటిని పట్టుకొనవలెనని పరుగెత్తెడు మూర్ఖుడు రెంటిలో ఏ ఒక్క దానినీ పట్టుకొనజాలని విధముగా ధ్యానము చేయు సాధకుడు రెండు పరస్పర విరుద్ధమగు సంకల్పములు గల వాడై యున్నచో రెండింటిలో ఏ ఒక్కదాని యందునూ విజయమును పొందజాలడు. పది నిమిషముల పాటు ప్రపంచ సంకల్పములను ఆ తరువాత పది నిమిషముల పాటు ప్రపంచ విరోదభావములనూ కలిగియున్నచో దివ్యానుభూతిని పొందనేరడు. కావున ఎదో ఒక కుందేలు వెంట మాత్రమే ఏకాగ్ర మనస్సుతో పరుగెత్తుము. అపుడు నీవు దానిని తప్పక పట్టుకొనగలవు. నీవెల్లపుడు దైవ సంకల్పములను మాత్రమే కలిగియుండుము. నీవు తప్పకుండ శాశ్వత సాక్షాత్కారమును పొందెదవు.

ఒక పేదవాడి గుడిసెలో ఒక ఏనుగు ప్రవేశించినపుడు తప్పక అక్కడ ఏదో గడబిడ జరుగుతుంది. అక్కడ చావుకేకలో, కుక్కల అరుపులో వినిపిస్తాయి. అదే విధముగా పరిమితమైన దేహంలో ఆ దివ్యశక్తి ఆవిర్భవానికి ఆ నూతన వాతావరణ ప్రభావానికి కొంత అలజడి, అసౌఖ్యం యుండక మానదు. అందుచేతనే ఈ నరముల బిగుతు, కండరాల వణుకు జరుగుతుంది. సాధకునిలో సాధన వికసిస్తున్న దశలో ఉత్పత్తి అయిన దైవశక్తి చేత జనించిన నూతన తరంగములు శరీరంలో నిలుపుకునే నిమిత్తము శరీరం కొంత మార్పు జరుగుతుంది. భౌతికమైన మార్పులకు చేర్పులకు భయపడి బెంగపెట్టుకోవలసింది ఏమి లేదు.

ధ్యానంలో చాలాసేపు కళ్లుమూసి, ఒకే ఆసనములో కూర్చున్నందున మడిచిన చేతులలో కొంత తిమ్మెర కనిపించవచ్చును. అప్పుడు చేతులు విడదీసి ఒక చేతిని మరో చేతితో మర్దన చేసిన సరే. ధ్యానంలో మోచేతులు తొడల మీదకు వంగినప్పుడు నీ చేతులు మార్చివేరే భంగిమలో పెట్టినట్లయితే చాలు. శరీర చైతన్య స్థితికి రాలెమోనని బాధపడవద్దు. తన గురువుమీద భక్తి విశ్వాసముంచిన వారెవరికి బుద్ధి బోధించే ఇటు వంటి వాటి మీద నమ్మకము యుండదు.

## ధ్యానము గురించి సూచనలు (2)

ధ్యానము చేయుటకు ఒక గదిని ప్రత్యేకించి, తాళమువేసి యుంచుము. ఆ గది లోనికి స్త్రీలు గాని లేదా ప్రాపంచిక వ్యవహారము పురుషుడు గాని లేదా సత్పురుషుడుకాని వారలను గాని రానివ్వకుము. పాదములు కడుగుకొని అటుపిమ్మట గదిలోకి ప్రవేశించుము. సాంబ్రాణి దూపము మరియు అగరుబత్తీలు ఆ గదిలో వాడుచుండుము. నీకు ఏ విధమగు విఘ్నముల భయము యుండనట్టి ప్రశాంత ప్రదేశమునకు వెళ్లుము. అట్టి ప్రదేశమున నీ మనస్సు భద్రముగాను, ప్రశాంతముగాను యుండును. కావలసిన ఆదర్శ లక్షణములన్నియు గల ప్రదేశము దొరకనప్పుడు వీలైనంత మంచి ప్రదేశమును ఎంచుకొనుము. బ్రహ్మముహూర్తమున 4 నుండి 6 గంటల వరకు ధ్యానము చేయుము. రాత్రి 7 గంటల నుండి 8 గంటల వరకు మరియొకసారి ధ్యానమునకు కూర్చొనుము.

ఆ గదిలో నీకు యిష్టమైన పటమును, కొన్ని మత గ్రంథములను, గీత, యోగ వాసిష్టము, రామాయణము, భాగవతము మొదలగునవి యుంచుము.



పటమునకు ఎదురుగా ఆసన మందు కూర్చొనుము. పద్మ, సిద్ధ, సుఖ, అర్ధపద్మ, స్వస్తికాసనములలో దేనియందైనను కూర్చొనుము. మెడ, తల, మొండెము, నిలువు గీతవలె నుంచుము. వెనుకకుగాని, ముందుకుగాని వంగియుండకుము. కనులు మూసి నెమ్మదిగా రెండు కనుబొమ్మల మధ్యగల త్రికుటిపై ధారణ చేయుము. వ్రేళ్లను ముడుచుకొని యుండుము.

మనస్సుతో ఎన్నడును పెనుగులాడకుము. ధారణ బలవంతముగ చేయకుము. నరములను, కండరములను సడలించుము (Relax). మెదడును సడలించుము. నీ యిష్ట దైవమును గురించి శాంతముగ యోచించుము. భావము మరియు అర్ధ రహితముగ నీ గురు మంత్రమును జపించుము. చెలరేగుచున్న మనస్సును శాంతపరుచుము. సంకల్పములను ప్రశాంతముగ నుంచుము. మనస్సును వశపరచుకొనుటకు బలవంతముగా ప్రయత్నించకుము. దానిని వశపరుచుకొను ప్రయత్నము విడిచి వేయకుము. మనస్సెల్లప్పుడు కట్టు లేని కోతివలె అటునిటు పరుగెత్తుటకు ప్రయత్నించుచుండును. కావున దానిని నెమ్మదిగా వశపరుచుకొని నీ ఆజ్ఞలకై ఎదురు చూచుచుండునటుల చేసికొనుము. మనస్సును మచ్చిక చేసికొనుటకు కొంత కాలము పట్టవచ్చును. అయినప్పటికిని నీవు ప్రయత్నించిన ప్రతి పర్యాయము కొద్దిసేపటిలోనే నీ వద్దకు వచ్చి నిలుచును.

నీవు ప్రతి సంకల్పమునకు వెనుక ఏదో ఒక ఆధారమును కలిగి యుండుము. నీవు జపించు మంత్రముతో పాటు నీ యిష్టము నభ్యసించు వాడవైనచో "ఓం" మంత్ర జపముతో పాటు అనంతత్వము (Infinity) యొక్క సూక్ష్మ ఆకారమునో కలిగి యుండుము. ఇందువల్ల నీ ప్రాపంచిక సంకల్పములన్నియు నశించి నీ లక్ష్యమునకు గోంపోబడెదవు. అభ్యాసము వలన మనస్సు ప్రాపంచిక కార్యముల నుండి విడిచి పుచ్చిన వెంటనే ఆధార భూతమగు స్థూల దేవతామూర్తినో లేదా సూక్ష్మ అనంతత్వమునో ఆశ్రయించును. మాయల నుండి పూర్తిగా విడుదల పొందగలవు. అందువలన మనో వైకల్యము నశించి నిర్విచారముగా నుండగలవు. ప్రజలు నిన్ను నిరంతరము బాధించి పీడించినప్పటికి నీ మనస్సు కలత చెందదు. అంతర్యామియైన భగవంతుని నుండి ఆధ్యాత్మిక శక్తి నీలో ప్రవహించును. కావున నీ మనస్సు కలత చెందక నిశ్చలముగానుండును. సుఖ దుఃఖములు, జయాపజయములు,

మానవమానములు, లాభ నష్టములు, ఇపుడు నీ మనస్సుకు ఒకే విధముగా కనిపించును. ఇపుడు స్వప్నంలో నీవు విశ్వ చైతన్యపు పరిధిలో ప్రవేశించినపుడు సంభాషణ ముగించబడి మౌనభాషణ (హృదయ భాష) ప్రారంభమగును. వైఖరి నుండి మధ్యమ, పశ్యంతి, పరా (సూక్ష్మ శబ్దములు) ఆ తరువాత నిశ్శబ్దమై ప్రశాంతముగా ప్రణవాకారమైన పరబ్రహ్మ చైతన్యంలో విశ్రమింతువు. దయ, వివేకము, శాంతి, ఆత్మ సంయమము, ఏకాగ్రత, మనస్సు, అహింస, సత్యము, పవిత్రత, క్షమ, ధైర్యము, సహనము, క్రోధము లేకుండుట. సేవాభావము, త్యాగము, ప్రేమ అను దైవగుణములు నీకు అతి సహజ లక్షణములు కాగలవు. నీవిపుడు విశ్వమునకు స్నేహితుడుగా, హితుడవుగా ఉండగలవు. తృప్తి, నిలకడగల మనస్సు, ఆనందము, సహనము, మదురమైన కంఠధ్వని, ధ్యానం కొరకు ఆతురత, ధ్యానం స్థిరత్వం, ప్రాపంచిక సంపదల యందు విముఖత, ఏకాంత ప్రవేశముపై యిచ్చ గలిగియుండుట మహాత్ముల సాన్నిధ్యములో యుండుటకు మనస్సు యిచ్చగించుట మొదలైన కోరికలు నీ ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి సూచనలు. వేదాంత మార్గములో ధ్యానించే యోగికి అనాహత శబ్దములు, చిత్కళలు, పరిచయం కావు. ఉపనిషత్తులో వివరించిన మంత్రములపై ధ్యానము చేసి “నేతి నేతి” విధానము ద్వారా ఈ దృశ్య జగత్తును అదిగమించి ముందుకు సాగిపోవును. అతని ధ్యానవిధాన మిట్లుండును. అక్కడ సూర్యుడు ప్రకాశించడు, చంద్రుడు, నక్షత్రములు ప్రకాశించలేవు. ఆ పరబ్రహ్మ ప్రకాశము ద్వార మాత్రమే సర్వమూ ప్రకాశించగలవు. అతడు ప్రకాశించిన తరువాత మాత్రమే అన్నియు ప్రకాశించగలవు. వాయువు అచ్చట శోషింపజేయలేవు, అగ్ని అక్కడ దహించలేదు. మనస్సు, ప్రాణము లేని ఏకరూప చైతన్యము మాత్రమే కలదు.

అశబ్ద, అస్పర్శ, అరూప, అగంధ, అప్రాణ, నిరింద్రియ, అదృశ్య చిదానందరూప “శివోహం శివోహం” ఆనందమయమైన శివుడను నేనే “శివుడను నేనే” అని ధ్యానించి సచ్చిదానందపరమైన మంగళరూపంలో ఏకత్వం చెందగలడు.

## ధ్యానములో అభివృద్ధి సూచనలు

పరబ్రహ్మ, ఆత్మ, పురుషుడు, చైతన్యము, దేవుడు, పరమాత్మ, అమృతత్వము,



పూర్ణస్వాతంత్ర్యము, ఆనందము, భూమ అను ఈ పేర్లు ఒకే దానియొక్క పర్యాయపదములు. నీవు ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందినపుడు మాత్రమే జనన మరణ దుఃఖముల నుండి విడుదల పొంది పూర్ణ స్వాతంత్ర్యమును పొందగలవు. నీ జీవన గమ్యము మోక్షమును పొందుటయే జపము, పూజ, నిష్కామసేవల ద్వారా నీ హృదయమును పవిత్రమొనర్చిన పిమ్మట నిరంతర ధ్యాన సాధన ద్వారా నీవు మోక్షమును పొందగలవు. మోక్షధామమును చేరుటకు ధ్యానము మాత్రమే సక్రమమైన రాచబాట. ధ్యానము సమైక్య దృక్పథమును కలిగి ఏకత్వమును ప్రోత్సహించును. ధ్యానము నీ దుఃఖమును సమూలముగ నిర్మూలించును. ఆవశ్యకమైన, అనంతమైన, ఆనందమయమైన, శాంతి ప్రదాయకమైన ఉన్నత లోకములకు నిన్ను చేర్చుటకు ధ్యానము విమానము వలె నీకు సహకరించును.

మనిషి మాత్రమే పరమాత్మను తెలుసుకొనగలడు. ఎందరో ముముక్షువులు తెలుసుకొని జీవన్ముక్తులైరి. ఇంకెందరో ఆ నిర్వికల్ప ఆనందమును అనుభవించిరి. శంకరాచార్యులు, దత్తాత్రేయుడు, ఏసుక్రీస్తు, బుద్ధుడు, ఉద్దాలకుడు, అర్జునుడు మొదలైనవారు విశ్వరూప సందర్శనము పొంది అపరోక్షానుభూతిని అనుభవించిరి. ఈ అనుభూతిని పొందిన వారు రెండవ వారికి వివరించి చెప్పలేరు. ఇంద్రియముల ద్వారా పొందిన అనుభూతిని కూడా రెండవ వానికి వివరించలేము. చక్కెర రుచిని తెలియని వానికి ఆ రుచిని గురించి వివరించలేము. పుట్టుగ్రుడ్డికి రంగును గురించి వివరించలేము. అట్లే గురువు, తన శిష్యునకు సత్యమును గ్రహించు విధానమును, విజ్ఞానము వికసింపజేయు మార్గమును మాత్రమే చూపును. ప్రాపంచిక విషయములలో నీకు ఆకర్షణ లేక పోవుట, విషయ సుఖములు నిన్ను లోభపెట్టక పోవుట, వాంచలు, భయము, అహం, మమకారములు లేకపోవుట దేహధ్యాస నశించుట, అను నిర్మల మనోవృత్తులు నీ ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి చిహ్నములు. ఈమె నా భార్య, ఇతడు నా కుమారుడు, ఇది నా ఇల్లు అను ఆలోచనలచే ఇపుడు నీవు ఆనందించలేవు. అపుడు సమస్త జీవరాసులు భగంతుని సృష్టిగా సర్వత్రా భగవంతుని గాంచగలవు. ఇది నీ జ్ఞాన తృష్ణకు పరాకాష్ట. ఇపుడు నీ మనస్సు తేలికపడి హృదయము ఆహ్లాదకరముగా యుండును. భగవన్నామము ఎల్లపుడు నీ పెదవులపై కదలాడుతూ యుండగలదు. నీ మనస్సు భగవంతుని పాదపద్మములపై నర్తించుచుండును.

అపుడు నీవు వాస్తవమైన సత్వగుణమును అనుభవించగలవు. సచ్చిదానందమయమైన తేజోపూర్ణమైన భగవద్భావము నిరంతరము నీ హృదయములో నిండి పొంగి పొరలి ప్రవహించును. ఇపుడు స్త్రీ, పురుష బేధముండదు. కామవాంచ యుండదు. స్త్రీ నీకు పరమాత్మ చేత సృష్టించబడిన చైతన్య మూర్తిగా గోచరించును. డబ్బు, బంగారము రాళ్లవలె కనిపించును. సమస్త జీవరాసులకు నీ నుండి వాత్సల్యం ప్రవహించగలదు. నీవు మోహము, కోపము, అసూయ, గర్వము, తనయందలి దుర్గుణములు, వికారములును తొలగించకొనకుండా, నేను గాఢ ధ్యానమును చేయుచున్నాను అని చెప్పువాడు తనను తదితరులను మోసగించుచున్నాడు. అట్టివాడు మొదటి తరగతికి చెందిన మోసగాడు. శక్తికి మించిగాని ఆయాసపడిగాని, ధ్యానము చేయునపుడు, బద్ధకము, మందకొడిగా నుండుట కలుగును. శమము, దమము, ఉపరతి, ప్రత్యాహారములను అభ్యసించుట ద్వార ప్రాప్తించిన ప్రశాంతమగు మనస్సుతో సహజరూపమున ధ్యానము సిద్ధించవలెను. ఆత్మ శక్త్యుత్పాదక స్థానము. ఆత్మచింతనము వల్ల శక్తి బలము ప్రభావములు లభించును. మిత భాషణము, మౌనధారణ, క్రోధమును వశపరుచుకొనుట, బ్రహ్మచర్యపాలన, ప్రాణాయామాభ్యాసము, అనావశ్యకమగు సంకల్పములను నిరోదించుట ద్వార శక్తి కూడబెట్టుము. ఇంద్రియ విషయములన్నింటిని నిర్దయతో త్రోసిపుచ్చుము. బాధలకు యివియే మూలములు. క్రమక్రమముగా మానసిక సమత్వము నలవరుచుకొనుము. ఇంద్రియములను జయించుము. కామ, క్రోధ, లోభములను లేకుండ చేసికొనుము. అవి నాశియగు ఆత్మపై ధ్యానము చేయుము. నిన్నేదియు సాధించలేదు. నీవు అజేయుడవు కాగలవు.

అగ్నిని ప్రజ్వలింప జేయదలచినచో కొంత గడ్డిని, కొన్ని కాగితపు ముక్కలను సన్నని కట్టెపుల్లలను ఒక చోట చేర్చి నిప్పంటించిన అది త్వరగా అగ్ని అంటుకొనును. ఆ పిమ్మట ఊదుడు గొట్టముతో ఊది బాగా రాజుకొనునటుల చేసెదవు, కొంత సేపటికి పెద్ద మంటగా మారును. అప్పుడు నీవెంత ప్రయత్నించినప్పటికిని ఆ మంటను ఆర్పివేయలేవు. అదే రీతిన ధ్యానమును ప్రారంభించిన తొలి రోజులలో సాధకులు తమ పాత అలవాటుల వల్ల ధ్యానమున పతితులగుదురు. కావున వారు ప్రయత్న పూర్వకముగా తమ మనస్సును లక్ష్యముపైకి మరల్చవలెను. ధ్యానము గాఢము మరియు నిశ్చలముగానూ



అయినప్పుడు వారు సహజముగానే భగవానుని యందు నిలిచియుందురు. అప్పుడు వారికి ధ్యానము సహజమగును. అది అలవాటై పోవును. ధ్యానాగ్ని ప్రజ్వరిల్ల జేయుటకు గాను తీవ్ర వైరాగ్యమనెడి ఊదుడు గొట్టమును ఉపయోగించుము. పెక్కు సంవత్సరములు ఆధ్యాత్మిక సాధనలనొనర్చిన పిమ్మట కూడ నీవు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున నిశ్చలుడవుగా నుంటివో లేదో, అభివృద్ధి పొందుచున్నావో లేదో జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చూచుకొనవలసియున్నది. ధ్యానమున లోటు జరిగినచో ఒక్కప్పుడు నీవు పతితుడవు కూడా కాగలవు. కొందరు 15 సంవత్సరముల పాటు ధ్యానము చేసినప్పటికిని ఏ విధమగు అభివృద్ధి పొందజాలకున్నారు. ఇందుకుగల కారణము ఉత్సాహము, వైరాగ్యము, మోక్షము పొందవలెననెడి తీవ్రవాంచ మరియు తీవ్రమగు సాధన లేకుండుటయే.

## ధ్యానమంటే :-

“ధ్యానం నిర్విషయం మనః” విషయ రహితమైన మానసిక స్థితిని ధ్యానమందురు. తత్ర ప్రత్యయైక తానతాధ్యానమ్” ధారణ స్థలమందు ధ్యానము యొక్క ద్యానేతర వస్తువులను చిత్తమున రానీయకుండా జేయుటయే ధ్యానమన బడుచున్నది. నది యందు ప్రవహించు జలమువలె ఏదేని ఒక వస్తువుని గురించి తెంపులేకుండా మనస్సున తలంచుచుండుము. ఆ సమయమున మనస్సునందు ఒక్క వృత్తి మాత్రమే యుండును. దానినే ఏకరూప వృత్తి ప్రవాహము యందురు. యోగమార్గములో ధ్యానము ఏడవ మెట్టు లేదా మజిలి. జ్ఞానులు దీనిని “నిధి ధ్యాసన” యందరు భక్తులు భజన యందురు.

**శ్లో॥ స్నానం దానం తపో హోమం పూజా సజ్జన సంగతిః ।**
**బ్రహ్మ విద్య ప్రబోదశ్చ ముక్తి సోపాన సప్తకం॥**

తాత్పర్యము : 1) స్నానము 2) దానము 3) తపము 4) హోమము 5) పూజ 6) సజ్జన సాంగత్యము 7) బ్రహ్మ విద్యా ప్రబోదము ఈ ఏడు ముక్తి యను సౌధమునకు ఎక్కుటకు సోపానములు.

మనస్సు అనగా ఆత్మబలము. మనస్సు ద్వారా భగవంతుడు విశ్వముగా వ్యక్తమొందును. మనస్సు సూక్ష్మ పదార్థములతో నిర్మితము. మనస్సు సూక్ష్మ శక్తి. ప్రాణము అనెడి అంతర్ జీవశక్తి మనస్సు పై స్పందించినప్పుడు మనస్సు సంకల్పములను సృజించును. సంస్కారములు, ఆలోచనలు, కోరికలు, తృష్ణలు,

వీటి మూటయే మనస్సు. మనస్సునకు బీజము అహంకారము. అనగా నేను అనెడి భావము. జ్ఞానేంద్రియము లొనర్చు ఐదు పనులను మనస్సు చేయగలదు. ఉన్నతమైన యోగాభ్యాసమునకు ఈ రంగులు, దృశ్యాలు ఎందుకు కొరగావు. అంతర్గతమైన ప్రశాంతి, ఆనందం పొందడమే సరియైన ధ్యాన సాధన యొక్క లక్ష్యము గెలుపు ఓటమిలోను సుఖదు:ఖాలలోను, నీచోన్నత స్థితులలోను, సమత్వభావనను పెంచుకోవాలి. ద్వంద్వాతీత లక్షణం అలవరచుకొని, ఆకర్షణ వికర్షణకు లోనుగాకుండ ఉండాలి. ఈ సృష్టి అంతా భగవంతుని చేత సృష్టించబడినదై బాధ భయం లేనిదై విశ్వప్రేమతో అలరారుతూ ఉన్నదను వాస్తవమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవము మాత్రమే వాంచించదగినదైయున్నది.

## శరీరంలో కదలికలు(EXPERIENCE OF JERKS)

ధ్యాన సాధన ప్రారంభ దశలో చేతుల మీద, కాళ్లమీద, మొండము మీద శరీరం అంతటా నెమ్మదిగా కుదిపినట్లు "కదలికలు" కలుగును. ఒక్కొక్క సారి ఈ కదలిక చాలా తీవ్రముగా ఉంటుంది. అయిన భయపడవద్దు. ఇవి మనకు ఏమి నష్టం కలిగించవు. క్రొత్తగా ప్రాణశక్తి ప్రవహించుట వలన నాడులలో చైతన్యము ఏర్పడి, దాని ఫలితంగా కండరాలు సంకొచించినపుడు ఈ కదలికలు ఏర్పడతాయి. నీ సాధన కారణంగా నాడి మండలము శుద్ధమై క్రొత్తగా ప్రాణశక్తి ప్రవాహం ఏర్పడినట్లు ఈ కదలికల మూలంగా గుర్తించవచ్చును. కొద్ది రోజుల తరువాత ఈ కదలికలు కనిపించవు.

ధ్యాన సమయములో అప్పుడప్పుడు ఆయా అవయవముల నుండి ప్రాణ శక్తిని మెదడుకు తీసుకు పోబడిన కారణంగా ఆ భాగములో స్తబ్దత ఏర్పడి తిమ్మెరగా మారును. ఈ స్థితిని కూడ నీవు అదిగమించగలవు. ఇది నీ ధ్యాన అభివృద్ధికి ఒక చక్కని సూచిక. ఇప్పుడు ఎక్కువ శ్రమించి సహనంతో ఎంతో సాధన చేయవలసియున్నది. ఉత్సాహంతో సంతోషంగా ఉండు నీలో ఉన్న కూటస్థ ప్రత్యగాత్మయైన సర్వాంతర్యామి నుండి నీకు సహాయం అందగలదు. ఇవన్ని కొంగ్రొత్త అనుభవాలు ఈ ధ్యాన సమయంలో కొందరు భావోద్వేగంతో కవితలు అల్లగలరు. పద్యాలు వ్రాయగలరు. నీకు ఆ కవితావేశము వచ్చినట్లయితే వాటిని జాగ్రత్తగా వ్రాసి భద్రపరుచు ధ్యానంలో నీ ప్రాణశక్తి నెమ్మదిగా ప్రవహించినప్పుడు బాహ్యశబ్ధాల వలన నీ మెదడులో అలజడి ఏర్పడి దైవ



చైతన్యములో ఉన్న నీ ప్రజ్ఞ భౌతిక చైతన్యంలో ప్రవేశించినపుడు ఆకస్మికమైన జలదరింపు ఏర్పడవచ్చును. ధ్యానం వలన నీ మనస్సుకు సూక్ష్మ గ్రాహ్యత ఏర్పడి నీ ఆలోచనా స్రవంతిలో అభివృద్ధి కనపడుతుంది.

## ధ్యానములో రక రకాల కాంతులు

ధ్యానంలో ఏకాగ్రత చేయడం వల్ల వివిధ రకాలైన కాంతులు ఉత్పత్తి అవుతూ ఉంటాయి. ప్రారంభ దశలో "చుక్క"లాంటి సైజులో మిరిమిట్లు గొలిపే వెలుతురుతో రెండు కనుబొమ్మల మధ్య కనిపించును. ఈ స్థానం సూక్ష్మశరీరంలోని ఆజ్ఞా చక్రంతో సంబందించి ఉన్నది. ధ్యానంలో కన్నులు మూసినపుడు వివిధ రంగులలో గల కాంతులు, మెరుపులు మందుతూవున్నటువంటివి, వెలుగుతూ ఉన్న అగ్ని, జ్వాల వంటివి, మిణుగురు పురుగువలె వెలిగి ఆరుతున్న జ్యోతిని, సూర్య చంద్రాదులను చూడగలవు. ఈ కాంతులు చిదాకాశములో దర్శనమివ్వగలవు. ఇవన్ని తన్మాత్రలకు చెందినవి.

సామాన్యముగా పసుపుపచ్చ, తెల్లని కాంతులను చూడగలము. ఎరుపు, నీలము రంగులు చాలా అరుదుగా కనిసిస్తూ ఉంటాయి. పసుపు తెలుపు రంగులు కలిసి ఎప్పుడో గాని కనిపించును. ప్రారంభములో తెల్లని రంగు గల చిన్న గోళాలు, మనోనేత్రం ముందు తేలుతూ, కదలాడుతూ కనిపిస్తాయి. దీనిని గమనించినపుడు నీ మనస్సు స్థిరంగా ఏకాగ్రతలో అభివృద్ధి చెందుతూ ఉన్నట్లు స్పష్టంగా నీవు గుర్తించుము. కొన్ని నెలల తరువాత దీని పరిమాణం పెరిగి ప్రకాశవంతమైన రూపంతో సూర్యగోళం కంటె పెద్దదిగా కనిపిస్తుంది. ప్రారంభదశలో ఈ కాంతులు స్థిరంగా నిలబడవు. కనిపించిన వెంటనే అదృశ్యం అవుతుంటవి. ఇవి పాలభాగం పై నుండి, ప్రక్కల నుండి కాంతులు వెదజల్లుతూ కనిపిస్తాయి. అవి అరుదైన ఆనందానికి, సంతోషానికి దారితీసి వాటి దర్శన నిమిత్తం మనస్సు త్రీవంగా ప్రయత్నించి, అది ఏకాగ్రతకు దోహదం కలిగిస్తుంది. ఉదయం రెండు లేక మూడు గంటలు రాత్రి రెండు లేక మూడు గంటలు సమయంతో స్థిరంగా, శ్రద్ధగా ధ్యానం చేసినట్లయితే ఈ కాంతులు ఎక్కువ స్పష్టంగా కనిపించి నిశ్చలంగా చాలా సమయం నిలిచి ఉండగలవు. ఈ కాంతులు ఎక్కువ స్పష్టంగా కనిపించి నిశ్చలంగా చాలా సమయం నిలిచి ఉండగలవు. ఈ కాంతుల దృశ్యము సాధకునికి చాలా ప్రోత్సాహకారి. ఇవి ధ్యానంలో

ఎక్కువ కాలం కూర్చునేటట్లు చేయును. ఈ కాంతి దృశ్యము నీవు శరీర చైతన్యం నుండి అతీత స్థితికి మారబోవుటకు సూచిక, కాంతి దృశ్యము ప్రత్యక్షమైనప్పటికి నీవు అర్థ చైతన్యంలో ఉంటావు. ఇప్పుడు నీవు రెండు లోకముల (చెతన్యము) మధ్య ఉన్నావు. ఈ కాంతి ప్రత్యక్షమైనప్పుడు నీవు శరీరం ఏ మాత్రం కదల్చరాదు. ఆసనంలో స్థిరంగా ఉండాలి. అతి నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోవాలి. అయితే నీవెప్పుడు క్రిందపడవు. ప్రారంభములో ఈ సూక్ష్మమైన క్రొత్త అనుభూతి నీకు క్రొత్త పాఠాలు నేర్పుతుంది. శరీరం వదలిపెట్టడం ఎలాగో మొదట్లో మనకు తెలియనట్లుగా ఉంటుంది.

అకస్మాత్తుగా శరీరము నుండి వేరైనపుడు కొత్తలోకంలో ప్రవేశించినపుడు నీవు అదిరి పడి ఉలిక్కి పడవచ్చును. ఈ లోకంలో నీ చుట్టు నీలపు గోళాకారం గాని, ఒక్కొక్కపుడు అర్ధ ప్రకాశంలో కలిసిన చీకటితోను, మరోకసారి మిరుమిట్లు గొలిపె బంగారు చాయలో నీలపు రంగు కలిసినట్లుగా గాని కనిపిస్తుంది. అపుడు ఈ క్రొత్త అనుభూతి ఆనందం వర్ణణాతీతం. నీవు శరీరం ఎలా వదిలి పెట్టావో తెలియదు. అయితే తిరిగి శరీరంలో ప్రవేశించేటపుడు పూర్తిగా తెలుస్తుంది.

కిటికీ సందులో నుండి గాలి ప్రవేశించునట్లుగా నీ బౌతిక శరీరంలోనికి సూక్ష్మ శరీరంతో ప్రవేశించగలవు. సూక్ష్మలోకం నుండి బౌతికలోకం లోనికి వచ్చినపుడు ఈ రెండు లోకముల మధ్య గల కొండంత వ్యత్యాసము స్పష్టంగా గమనించగలవు. తిరిగి ఆ సూక్ష్మ చైతన్యము పొందాలని, ఆ స్థితిలోనే శాశ్వతంగా ఉండాలని నీకు ప్రగాఢమైన వాంచ ఏర్పడుతుంది. ఈ క్రొత్తలోకంలో 3, 5 లేక 10 నిమిషాలకు మించి ఉండలేవు. సంకల్పము సులభమే అయినా ప్రారంభములో నీవు సంకల్పించిన వెంటనే నీవు శరీరాన్ని వదిలిపెట్టలేవు. కొంత సాధన చేసిన తరువాత ఎంతో ప్రయత్నించిన పిదప నెలకు ఒకసారి శరీరాన్ని వదిలిపెట్టగలవు. నీవు కష్టపడి ఓర్పుతో పట్టుదలగా సాధన చేసినట్లయితే నీవు తలచిన క్షణంతో శరీరం వదిలి సూక్ష్మలోకంలో ప్రవేశింపగలవు. తరువాత శరీర తాదాత్మ్యతతో క్షేమంగా ఉండగలవు. నీవు దేహ ధ్యాసను జయించినపుడు మాత్రమే నీవు తలచిన క్షణంతో శరీరంవదలి ఈ క్రొత్తలోకంలో 2 లేక 3 గంటలు ఉండగలవు. అపుడు మాత్రమే ఈ స్థితి సిద్దముగా ఉండగలదు.

## అదృశ్య గమనము

నీవు సంకల్పమాత్రము చేతనే నీ శరీరంతో సహా అదృశ్యమై ఎక్కడికి కావాలనుకుంటే అక్కడకు వెళ్లగలవు. అక్కడ తిరిగి "అస్మిత" ద్వారా గాని,



ప్రకృతి నుండి సేకరించిన తన్మాత్రల నుండి గాని శరీరానికి రూపం కల్పించవచ్చును. వివిధములైన సిద్దులు, ప్రక్రియల ద్వార యోగులు ఈ పని క్షణంలో చేయగలరు.

## పరబ్రహ్మతో ఐక్యము

మొదట శరీరము నుండి వేరుపడి ఆ తరువాత మనస్సుతో తాదాత్మ్యము చెంది ఆపైన సూక్ష్మ శరీరంలో భూలోకములో విహరించినట్లుగా మనోలోకములో ప్రవర్తించును. ఏకాగ్రతవలన నీవు శరీర చైతన్యానికి అతీతంగా వెళ్లగలవు. ధ్యానం మూలంగా నీవు మనస్సును అతిక్రమించి చివరిదశలో సమాధిని పొంది, అద్వైత బ్రహ్మతో ఏకం కాగలవు. ధ్యానం ప్రారంభించిన కొంతసేపటికి అనగా 20 లేక 30 నిమిషముల తరువాత నీ శరీరం తేలికగా ఉన్నట్లుగా అనుభూతి కలుగుతుంది. అపుడు నీ శరీర ప్రజ్ఞ అర్ద చైతన్యంలో ఉండవచ్చును. అపుడు మనస్సు ఏకాగ్రముగా ఉన్నందున మహా ఆనందం అనుభవింపవచ్చును. ఇలా ఏకాగ్రత చేయడం వలన వచ్చిన ఆనందం విషయేంద్రియ సుఖం కంటె వేరైనది. ఇది నిరంతర ధ్యాన సాధన ద్వార సూక్ష్మమైన నీ బుద్ధితో వివేచించి ఈ రెండింటికి గల వ్యత్యాసం నీవు గ్రహించవచ్చును. ధ్యాన సాధన వలన అనేక క్రొత్త మార్గములు మెదడులో ఏర్పడగలవు. క్రొత్త ఆలోచన స్రవంతి ఏర్పడగలదు. మెదడులో క్రొత్త జీవాణువులు ఉత్పత్తి కాగలవు. మొత్తము మీద క్రొత్త మనస్సు చక్కని విశాల హృదయము, అధునాతన ఆలోచన దోరణి మంచి మానసిక ప్రవృత్తి ద్వార నీ జీవితానికి క్రొత్త చైతన్యం ఏర్పడుతుంది.

## భూత గణములు

ధ్యానంలో ఒక్కొక్కపుడు పంచభూతములు ప్రత్యక్షం అవుతూ వుంటాయి. అవి పొడవైన కోరలు కలిగి మొఖాలతో, పెద్ద బొజ్జెలతో, కొన్ని కడుపులో ముఖం గలవి. ఇవి భూత లోకంలో నివసించే భూతములు. ఇవి పరమశివుని భూతగణములోనివి. అవి భయంకరమైన రూపముతో ఉంటాయి. అవి నీకు ఏ మాత్రము హాని కలుగుజేయవు. అవి నీ మనోదృష్టికి ప్రత్యక్షమై అదృశ్యమైపోగలవు. అవి సాధకుని ధైర్య సాహసాలను పరీక్షించి చూస్తాయి. అవి నిన్ను ఏమిచేయవు. ధార్మిక ప్రవర్తనతో పవిత్రమైన హృదయం గల సాధకుని ముందు అవి నిలబడలేవు. ఓంకారమును ఉచ్చరించునంత మాత్రాన అవి పరుగెత్తి పోవును. పిరికి వాడు యోగాభ్యాసానికి అనర్హుడు. నేను ఆత్మను అనే భావం దృడతరం చేసుకొని ధైర్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

# 15. ధ్యానములో సాధారణ అనుభవాలు

ధ్యాన ప్రారంభ దశలో నీ మనోదృష్టికి, నీ నుదుట మీద ఎరుపు, తెలుపు, నీలము, ఆకుపచ్చ, లేత ఆకుపచ్చ రంగులు కనిపిస్తూ వుంటాయి. అవి తన్మాత్రలకు చెందిన రంగులు. ప్రతి తన్మాత్ర ఒక్కొక్క ప్రత్యేక రంగును కలిగియున్నది. పృథ్వీ తత్వానికి పసుపు, జల తత్వానికి తెలుపు, అగ్ని తత్వానికి ఎరుపు, వాయు తత్వానికి ఆకుపచ్చ, ఆకాశ తత్వానికి నీలపు రంగు కలిగియున్నది. వీటి తత్వముల కారణంగా ఆయా రంగు రంగుల వెలుతురు కనిపిస్తూ వుంటుంది. ధ్యానంలో ఒక్కొక్కప్పుడు సూర్యుడు, చంద్రుడు లేక గొప్ప వెలుతురు కిరణం వంటివి నీ పాల భాగంలో ప్రత్యక్షమౌతూ వుంటాయి. వాటిని ప్రక్కకు నెట్టి వాటి మూల స్థానం లోనికి చొచ్చుకు పోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడప్పుడు దేవతలు, ఋషులు, నిత్యసిద్ధులు కూడా కనిపిస్తూ వుంటారు. వారిని భక్తితో సాదరంగా ఆహ్వానించి వినయంతో ప్రణామం చేసి వారి నుండి అనుభవాలను గ్రహించు, వారు నీకు ఉత్సాహం కలిగించి సహాయము చేయడానికి దర్శనమిస్తుంటారు.

ధ్యానం ప్రారంభ దశలో ఏకాగ్రత చేసేటప్పుడు నీ నుదుట మధ్య భాగాన బ్రహ్మాండమైన తేజస్సు కనబడుతుంది. ఇది ఒక క్షణం లేక అరక్షణం కనిపించి అదృశ్యం అవుతుంది. ఈ తేజస్సు ఒక్కొక్కప్పుడు నీ నుదుట పై భాగాన గాని కొంచెం ప్రక్కల నుండి (అటు ఇటు) కాని కనిపించవచ్చును. అప్పుడప్పుడు 6 లేక 8 అంగుళముల వైశ్యాల్యముతో సూర్యుడు కాంతి కిరణాలతో గాని లేక కిరణాలు లేకుండ గాని కనిపించవచ్చును. అలాగే నీ గురువు గారు గాని, నీ ఉపాస్య దేవత గాని నీకు కనిపించ వచ్చును. ధ్యానంలో నీ ఆత్మ ప్రకాశాన్ని గాని, మిరుమిట్లు గొలిపే వెలుతురు గాని, లేక సాధారణమైన సన్నివేశాలు గాని చూచినప్పుడు నీవు భయపడవలసిన పనిలేదు. సాధన వదిలిపెట్టవలసిన పని అసలే లేదు. అది భూతం గాని, దెయ్యం గాని కాదు. ధైర్యంగా, నిర్భయంగా, నిధానంగా, నీ సాధనలో సాగిపోవచ్చు.

ధ్యాన కాలంలో ఎంత సమయము అయిందో, ఏమిటో అనే ఆలోచననే ఉండదు. అపుడు నీకు ఏ బాహ్య శబ్దాలు వినిపించవు. నీ పరిసరాలకు సంబంధించిన ధ్యాసే యుండదు. అపుడు నీవు గాని, నీ పేరు గాని, ఇతరులతో



నీకు గల సంబంధం గాని జ్ఞాపకం యుండదు. అప్పుడు నీవు అప్రమేయమైన ఆనందాన్ని, ప్రశాంతిని, అనుభవిస్తావు. క్రమేణా నీవు మహోత్తరమైన సమాధి స్థితిలో విశ్రమిస్తావు. ప్రారంభములో సాధకుడు ఆ ఆనందము స్థితిలో కొంత సమయము మాత్రమే యుండి భాహ్యస్థితికి రావడం జరుగుతుంది. ఆ తరువాత నిరంతర సాధన ద్వార అఖండ ధ్యానానుష్టానము ద్వారా ఆ అరుదైన ఆనంద ఘన స్థితిలో సాధకుడు శాశ్వతంగా ప్రవేశించగలడు. ఆ పైన ఈ శరీరపు భావన పూర్తిగా నశిస్తుంది.

తీవ్ర ధ్యానంలో చైతన్యపు లోతులలోనికి చొచ్చుకు పోయినపుడు నీ శరీరము, పరిసరాల జ్ఞప్తి ఉండనే ఉండదు. అపుడు నీ మనస్సు సమత్వముతో ప్రశాంతముగా యుండగలదు. అప్పుడు నీకు ఏ శబ్దాలు వినిపించవు. ఇక్కడ నీకు అటు, ఇటు కదలెడి ఆలోచనా స్రవంతి పూర్తిగా నిలిచిపోతుంది. అహంకార భావన కూడా క్రమేపి నశిస్తుంది. నీవు ఆ సమయములో వర్ణించలేని ఆనందాన్ని, చెప్పలేని సంతోషాన్ని అనుభవిస్తావు. నెమ్మది నెమ్మదిగా వితర్కము మననము గూడా నశిస్తుంది. దీర్ఘ ధ్యానంలో నీవు నిశ్శబ్దంలో ప్రవేశించినపుడు ఈ బాహ్య ప్రపంచము నీ ప్రాపంచిక సమస్యలూ అన్నీ విదిలించబడతాయి. అపుడు నీవు పరమానందాన్ని అనుభవిస్తావు. ఈ ఘనీభవ నిశ్శబ్దమే జ్యోతులన్నిటికి వెలుతురునిచ్చే పరమ జ్యోతి. ఈ నిశ్శబ్దములోనే నశించని ఆనందముయున్నది. ఈ నిశ్శబ్దమే వాస్తవమైన శక్తి, ఆనందము. ధ్యాన సాధన తీవ్రతరము చేసినపుడు కేవల కుంభకము (పూరకము, రేచకము లేని స్థితి) సహజముగ సిద్ధించగలదు. కేవల కుంభకము సిద్ధించినపుడు పరమశాంతిని అనుభవించగలవు. అపుడు మనస్సుకు ఏకాగ్రత ఉదయిస్తుంది.

నిరంతర తపోధనులైన బ్రహ్మీభూతులైన మహర్షుల వలనే, శృతి స్మృతుల ననుసరించి తన విద్యుక్త ధర్మమును నిస్వార్ధముగా సమర్పణ బుద్ధితో అనుష్ఠించెడి మామూలు ముముక్షువులు కూడా యోగాభ్యాసమునకు సంబంధించిన అతీత సిద్ధులను పొంది దృశ్యములను దర్శించగలరు. గాఢ ధ్యానంలో ముందు బాహ్య ప్రపంచాన్ని ఆ తరువాత శరీరాన్ని మరిచిపోతాము. ధ్యానంలో నీవు పైకి గాలిలోకి లేచిపోతున్నట్లుగా అనిపిస్తే, నీ చైతన్యం భౌతిక శరీరం నుండి వేరైతున్నట్లుగా గ్రహించు. ఈ స్థితిలో నీవు ఒక అరుదైన ఆనందాన్ని కూడా చవిచూడగలవు. ప్రారంభ దశలో ఈ అనుభవము కొన్ని క్షణాలు మాత్రమే యుంటుంది. ఆ తరువాత నీ చైతన్యము బహిర్ముఖమై మామూలు స్థితికి వచ్చినట్లుగా తెలుస్తుంది.

గాఢ ధ్యానంలో నీశరీర చైతన్యం కోల్పోయినప్పుడు శరీరం లేనట్లవుతుంది. అపుడు ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుంది. అపుడు మానసిక చైతన్యం మిగిలి ఉ ంటుంది. చేతులు, కాళ్లు లేనట్లు, వెన్నెముక, మొండెము అదృశ్యమైనట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా మిగిలిన శరీర భాగాలలో చైతన్యం లేకుండ పోయినపుడు, నీ తల మాత్రం గాలిలో వ్రేలాడదీసినట్లుగా వుంటుంది. అపుడు మరల నీ మానసిక ప్రజ్ఞ శరీరంలో ప్రవేశించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ధ్యానంలో వివిధ దృశ్యాలు వస్తూపోతూ వుంటాయి. సాధనాపరంగా వాటిపై ఎక్కువ మక్కువ జూపకుండా ఈ దృశ్యాలను నిష్కర్షకంగా నిషేదించు. వాటికి బదులుగా భగవంతుని గురించి ఆలోచించు. ఇదే సక్రమమైన విధానము. ఈ అనుభవాలు ఒక్కొక్క వ్యక్తికి ఒక్కొక్క తరహాలో ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి యొక్క అనుభవము మరో వ్యక్తికి రాకపోవచ్చు. చాలా మంది ఈ అనుభవ దర్శనంతో ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందినట్లు భావించి సాధన ప్రక్కనబెట్టి లోక సంగ్రహార్థం ఉపన్యసించడానికి బయలుదేరుతారు. ఇది చాలా పెద్ద పొరపాటు. ఇది ఆత్మ సాక్షాత్కారము యెంత మాత్రము కాదు. ఇది నిన్ను ఉత్సాహంతో నీ సాధనలో ముందుకు నడిపించడానికి నీ ఇష్ట దేవత చూపే చిహ్నాలు. ఇది నిర్విఘ్నముగా యోగాభ్యాసం కొనసాగించడానికి, ఉన్నత స్థాయికి ఎదగడానికి నీ గురువు నుండి వచ్చే ప్రేరకము మాత్రమే. వీటిని గుర్తించిన వెంటనే ప్రాపంచిక విషయాలను ఎగురగొట్టినట్లు వీటిని గూడ ఎగురగొట్టడమే నీవంతు. నీ గమ్యం మాత్రం స్థిరంగా వుంచు. ఇవి సాధకునియొక్క మానసిక పరిణామము మీద, ఏకాగ్రత యొక్క స్థాయి మీద ఆధారపడియుంటుంది. కొందరికి ఈ దృశ్యానుభవం ఉండదు. అయినప్పటికి సాధనలో వృద్ధి కనిపిస్తుంది. నియమం తప్పకుండా ధ్యానం చేసినప్పుడు నీ యొక్క లక్ష్యం అతి త్వరగా నీ ముందు వచ్చి నిలిచియుంటుంది. నిన్ను ఉత్సాహపరిచే నిమిత్తము ప్రకాశవంతమైన రూపాలలో దేవతలు కనిపిస్తారు. వారు మనోజగత్తులో విహరించేవారు గాని లేక ఉత్తమలోకాలకు చెందిన వారు కాని కావచ్చును. వివిధ శక్తులు నీకు తేజోవంతమైన రూపాలలో గోచరిస్తాయి. వారు కనిపించిన వెంటనే గౌరవంగా స్తుతించుము. మానసికంగా పూజించుము. నీ మనో దృష్టికి వారు ప్రత్యక్షం కాగలరు. ప్రతి దేవత శ్లోకము లేక స్తోత్రము నీవు కంఠస్థము చేయుము. ఎందు చేతననగా ఏ దేవత ఏ సమయములో నీ మనో దృశ్యములో కనిపించునో.



ఉన్నత స్థాయికి చెందిన క్రొత్తలోకాలను నీకు పరిచయం చేయడానికి నీ సూక్ష్మ శరీరం ముందుకు జరిపేందుకు ఒక అదృశ్య శక్తి నీకు సహాయం చేయగలదు. ఆ శక్తి బహుశా నీ ఇష్ట దేవత నుండి రావచ్చును. నీ భౌతిక శరీరం నుండి నీ చైతన్యం వేరు చేసి పై స్థితికి పోవడానికి అనుకూలంగా ఈ అదృశ్య శక్తి సహాయం చేస్తూ ఉంటుంది. ఇవి యన్నియు పరబ్రహ్మ యొక్క స్థిరత్వానికి, సూక్ష్మ భౌతిక పదార్థాల ఉనికిని వేదాంతము యొక్క వాస్తవికతను తెలియజేసి నీ మనస్సును తృప్తి పరచి, నిన్ను ఉత్సాహంగా యుంచుటకు మాత్రమే ఉద్దేశింపబడినవి. కాబట్టి గమ్యం వైపు దృష్టి సారించి తీవ్రంగా, వేగంగా ముందుకు సాగిపో.

ధ్యానంలో నీకు శరీర ధ్యాస ఉండదు. మానసిక శక్తులకు ఈ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో స్థానం లేదు. నీ సాధనలో అవి తటస్థపడినట్లయితే నిర్భయంగా వాటిని త్రోసిపుచ్చు. ఏకాగ్రతతో యోగ సాధన చేసి మనస్సును, ఇంద్రియాలను జయించిన యోగికి ఈ సిద్ధులన్ని తన కాళ్ల దగ్గర పడియుంటాయి. ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందడానికి ఈ సిద్ధులన్ని అవరోధం కలిగించేవే.

## ముఖములో త్రికోణాకారపు కాంతి :-

తన దర్పమును అణగద్రొక్కి, కోపము, మోహము, అహంకారమును జయించినవానికి, ప్రజా శ్రేయస్సే తన శ్రేయస్సుగా భావించి తన సౌఖ్యమును విడనాడిన వానికి ప్రతి ఫలాపేక్ష లేని సత్పురుషునికి మాత్రమే ధ్యానములో త్రికోణాకారపు కాంతి దర్శనము లభించును.

## సుషుమ్న నుండి కాంతి :-

ధ్యానంలో అరుదుగా దేదీప్యమానమైన ప్రకాశంతో వెలుతురును చూడగలవు. ఈ కాంతి తేరిపార చూడశక్యము కానంత ప్రకాశముతో ప్రజ్వరిల్లుతూ వుంటుంది. ఈ కాంతి దర్శనార్థం నీ మనోజగత్తులోని దృశ్యములను లేకుండా చేయుటకు మనస్సు యువ్విళ్లూరుతుంది. ఈ ప్రకాశవంతమైన కాంతి హృదయములో గల సుషున్న నుండి వెలువడుతూ యుంటుంది.

## కాంతిలో ఆకారములు

దేదీప్యమానమైన కాంతిలో దేవతలను ఇతర బౌతిక రూపాలను రెంటిని చూడగలవు. నీ యిష్టదేవతగాని లేక సాధనలో సహకరించే దేవత గాని, అందమైన అలంకారముతో గాని వివిధములైన నగలు, ఖరీదైన వలువలతో కనిపిస్తారు. పుష్పాలంకృతమై చతుర్భుజములతో కనిపిస్తారు. ఆయుధ పాణియైన దుర్గాదేవి దర్శనం కూడా లభిస్తుంది. ఋషులు, సిద్ధులు కూడా నిన్ను ఉత్సాహపరిచేందుకు కనిపిస్తారు. బ్రహ్మాండమైన దేవతల సమూహము హస్తములలో వివిధ వాయిద్యాలలో దేవతా స్త్రీలు, అందమైన పుష్పవాటికలు సుందర సౌధములు, కొండలు, కోనలు, వాటి లోయలలో ప్రవహించే సెలయేళ్లు, వర్ణింప వీలుకాని సుందర దృశ్యములు నీకు కనిపిస్తాయి.

## అనాహత శబ్ధము

ప్రారంభ స్థితిలో ధ్యాన పరంపరలో "అనాహత శబ్ధము"లనబడే అద్భుతమైన శ్రావ్యమైన శబ్దాలను యోగి వినగలడు. దీనినే నాదానుసంధానము అని అంటారు. అనగా ఆ శబ్ధ జాలము యొక్క మూలమును తెలుసుకొనుట అని గ్రహించవలయును. ప్రాణాయామ సాధన వలన నాడీ మండలము పరిశుద్ధము జెంది సూక్ష్మమైన ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రవాహము ఏర్పడుటకు చిహ్నముగా ఈ శబ్ధములు వినిపించును. ఈ అనాహత శబ్దాన్ని "ఓంకార ధ్వని" అని కూడా అంటారు. ఇది హృదయములోని ప్రాణ ప్రకంపనల వలన ఏర్పడుతూ యుంటుంది. ఈ దివ్యమైన అనాహత శబ్దాలు ప్రతి ప్రాణిలోనూ ఎప్పుడూ వినబడుతూ యుంటాయి. ఈ అంతర్వాణి వినడానికి సహనంతో కూడిన సాధన అవసరము. ఆ సాధన ఎట్లు చేయాలంటే చక్కగా కూర్చొని దైవ సంకీర్తన చేసి, జపం, ధ్యానం చేసిన తరువాత బాహ్యమైన ప్రాపంచిక ఆలోచనలు సన్నగిల్లిన తరువాత మనస్సు అంతర్ముఖమైనప్పుడు బొటనవ్రేలితో నీ చెవులు మూసి, కళ్లు మూసి శ్రద్ధగా హృదయముపై ఏకాగ్రత చేసినప్పుడు ఈ అనాహత శబ్దాలు వినగలవు. అందుకు ఎంతో శ్రద్ధ జాగ్రత్త అవసరము. ఇక్కడ వినడం అనేది ప్రసక్తి కాదు. ఆ వినబడే దానికంటే వేరుగా ఉండి వినేది ఏదో అది ప్రస్తుత ముఖ్య విషయం. నీవు తగినంతగా ఏకాగ్రత చేసినచో విజయం తథ్యం. పవిత్రమైన మనస్సు, వివేచనతో కూడిన బుద్ధితో మాత్రమే చక్కని ఏకాగ్రత సాధ్యము. అలాంటి ఏకాగ్రత నిరంతర సాధన ద్వార, సంకీర్తన, జప, ధ్యానముల ద్వారా సత్సంగము ద్వారా నిష్కామ కర్మల ద్వారా పొందగలవు.



## వివిధములైన నాదములు

ఈ శబ్దములు పది విధములుగా వినబడగలవు. మొట్టమొదట "చిణ్" అనె శబ్దము రెండవది "చిణ్ చిణ్", మూడవది ఘంటానాదము, నాల్గవది శంఖారావము, ఐదవది వీణానాదము, ఆరవది తాళధ్వని, ఏడవది పిల్లనగ్రోవి శబ్దము, ఎనిమిదవది భేరీనాదము, తొమ్మిదవది మృదంగ శబ్దము, పదవది మేఘముల ఉరుముల శబ్దము. ఈ పదవ శబ్దము అన్ని శబ్దాలను అధిగమించ గలదు. ఆ తరువాత ఆ శబ్దము నిశ్శబ్దమై ఇక శబ్దము వినిపించదు.

## నీవు శరీరము నుండి వేర్పడినట్లు భావన

ధ్యానములో యుండగా ఒక రోజు నీవు శరీరం నుండి వేరైనట్లు అనుభూతి చెందగలవు. అప్పుడు భయంతో కూడిన ఆనందము, ఆశ్చర్యము కలుగుతుంది. తెలియని క్రొత్తలోకములో ప్రవేశించినందువలన భయం, క్రొత్తగా తేలికైన సూక్ష్మ శరీరం పొందినందుకు ఆనందానుభూతిని చెందగలవు. క్రొత్తగా కళ్లు తెరిచిన కుక్కపిల్లలకు ఈ ప్రపంచము అంతా వింతగా క్రొత్తగా కనిపించినట్లు నీవు క్రొత్త లోకంలో ప్రథమంగా ప్రవేశించినపుడు నీకు అలాగే ఆ పరిసరాలు, ఆ లోకపు జీవులు ప్రకంపనలతో కూడిన సమాధికి చెందిన ఉన్నత సాధనలో ఈ మనో దృశ్యాలు ఆటకంగాను, దైవసాక్షాత్కారాన్ని నిరోధించేవిగా యుంటాయి. నీ మనస్సును శివునిపై ఏకాగ్రత చేయడానికి బదులుగా రోజంతా, ఈ దృశ్యాలకు చెందిన అనుభవాలపై దృష్టి పెట్టడం జరుగుతుంది. ఈ అనుభవాలను వాటికి చెందిన దృశ్యాలను నీవు నిషేధించుము. వాటికి బదులుగా భగవంతుని గురించి ఆలోచించు. ఒక్కొక్కసారి ధ్యానంలో భౌతికరూపాలలో కొందరు తేజోమయ రూపంలో దేవతలు కనిపిస్తారు. ఇంకా అందమైన నందన వనం లాంటి సుందరోధ్యానము, ఇంద్ర భవనాల వంటి రాజ సౌధములు, చక్కని సెలయేళ్లు, నదులు, సుందర పర్వతాలు, బంగారు దేవాలయాలు, చక్కని రాజభవనాల దృశ్యాలు, మనోరంజకమైన సుందర దృశ్యాలు, ఇంకా ఇంకా చక్కని చిత్రపటములు వగైరా వీటిని అంత స్పష్టముగా వర్ణించలేము. కాని వీటన్నింటిని నీవు ధ్యానములో చూడగలవు. ధ్యానములో తీవ్ర ఏకాగ్రతలో యుండగా మూలాధారం నుండి ఒక అరుదైన విద్యుత్ ప్రవాహంలాంటి శక్తి ప్రవహించినట్లు చాలా మందికి జరుగుతూ వుంటుంది. భయంచేత వారు శరీరాన్ని కదల్చినందువలన వారు బాహ్య చైతన్యములోకి వచ్చేస్తారు. అది

భయపడవలసిన సంగతి ఏమి కాదు. వారు మనస్సును, శరీరాన్ని స్థిరమైన స్థితిలో యుంచి మిగిలిన అనుభూతి కొరకు ఆగి ఉండడం మంచిది.

ఇవి కొంత మందికి కొన్ని రోజులు మరి కొందరికి ఆరు నెలలు మొదలుకొని తొమ్మిది నెలల వరకు కనబడుతూ యుంటాయి. ఇది వారి మానసిక పరిణామము మీద, ఏకాగ్రత యొక్క స్థాయి మీద ఆధారపడి యుంటుంది. కొందరికి ఈ దృశ్యాల అనుభవం యుండదు. అయినప్పటికి సాధనలో అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. ఈ దృశ్య జగత్తు నీ అంతః కరణకు చెందిన మానసిక పరిధిలోనిదైనా కావచ్చును లేక బాహ్యమైన సూక్ష్మలోకములకు చెందిన పదార్థమైనా కావచ్చును. ఈ విశ్వ జగత్తులో వివిధ సాంద్రతలు గల పదార్థంతో నిర్మించబడిన అనేక లోకములు యున్నవి. ఈ లోకములు వివిధ స్థాయిలో ప్రకంపనము గల తన్మాత్రల లయబద్ధమైన స్పందనలతో నిర్మించబడియుంటాయి. పైన చెప్పిన దృశ్యాలు ఈ లోకాలకు చెందిన జీవులైనా కావచ్చును లేక వస్తువులైనా కావచ్చును. అయితే చాలా సందర్భములలో పూర్తిగా ఊహాచిత్రణ యని చెప్పవచ్చును. మనం ఊహించిన ఆలోచనల మీద తీవ్రంగా ఏకాగ్రత ఏర్పడినయినట్లయితే అవి రూపు దాల్చి అలా కనబడవచ్చును.

ఆ విషయంలో వివేకముతో వివేచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ధ్యానములో విశాలమైన బంగారం వంటి తేజస్సు దాని ముందు నీయిష్ట దైవం ప్రత్యక్షం కాగలదు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఆ తేజస్సులో నిన్నే నీవు చూడగలవు. ఆ బంగారు కాంతి నీ చుట్టూ వ్యాపించబడి ఉండుటను గమనించగలవు.

**పూర్వము 16వ శతాబ్దపు కవి ఇట్లు అన్నాడు...**

ఉ॥ కన్నులు మూసి, నాదు మది గన్న త్రికూటము
లోని గాలిచే, సన్నపు దిడ్డి దూరి, జలజంబుల
నిచ్చెన ఎక్కి మింటిపై, వెన్నెల రాజు, గాంచి ని
శివేళల నీవును నేనే నీవైయె యున్న నిజ స్వ
రూపమున, నుండునయా, శరభాంకలింగమా॥

**మరో కవి ఇట్లు అనెను...**

కం॥ కన్నుల రెంటికి నడుమను సన్నని బిలమందు చూచె నేర్పెరిగుంటె,
పున్నమ వెన్నెల లగుపడునన్నా, చూచితే కనులా కాదు కుందువురా,
యెన్నడువిని కనలేదు పోరా!



## దివ్యజ్యోతి :-

దివ్యజ్యోతి నీ లోనికి తెరచిన వాకిలి ద్వారా మహా ఆడంబరముగ ప్రవేశింపదు. అది ఇరుకు సందులో నుండి నిరాడంబరముగా, వినయంగా ప్రవేశించును. గాఢమైన చీకటి గదిలో సన్నని రంధ్రము గుండా సూర్యకాంతి ప్రసరించునట్లుగా సాధకునికి ఈ సన్నని కాంతి కిరణం కనపడగలదు. ఇది వెలుతురు యొక్క ప్రసారంలా ఉండును. ఈ ఆకస్మిక జ్యోతి యొక్క కాంతి యొక్క వైభవము నిన్ను తల మునకలు చేసి శ్వాసను బంధించి నోటి మాట పెగలనీయదు. అపుడు సాధకుడు భక్తి పారవశ్యముతో, భయోద్వేగంతో నిశ్రేష్టుడై పోవును. శ్రీ కృష్ణ పరమాత్ముడు తన విశ్వరూపం ప్రదర్శించినపుడు అర్జునుడు భయకంపితుడై వణికిపోయినట్లు సాధకునికి కృతజ్ఞత భావంతో శరీరం కంపించును. దైవమే ఈ జ్యోతి రూపంలో ప్రచండమైన తేజస్సుతో కూడి ఆవిర్భవించినపుడు సాధకుడు నిరుత్తరుడై తత్తరపడి దిగ్భ్రమ చెందగలడు. ఎర్రని అగ్ని జ్వాలలతో ప్రజ్వలించెడి అద్భుతమైన ఆకారము, దాని శిరస్సు, భయంకరముగా కనిపించగలదు. మిరిమిట్లు గొలిపె తెల్లని మేఘవర్ణముతో ఆ శిరస్సుకు ఎంతో పొడవు వెడల్పు గల మూడు రెక్కలు ఒకసారి ఇవి భయంకరముగా కొట్టుకొంటూ మరొకసారి కదలకుండా స్థిరంగా యున్నట్లుగా కనిపించగలదు. ఈ శిరస్సు నుండి ఒక్క మాటయిన రాదు. అంత కాలము అటులనే కదలకుండా యుండగలదు. అప్పుడప్పుడు ఆ విశాలమైన రెక్కలతో కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. మరియు అపుడపుడు నిన్ను దుష్టశక్తులు చికాకు కలిగిస్తాయి. అవి పొడవైన దంతపు కోరలతో మండుతున్న ముఖంతో కనిపిస్తాయి. అప్పుడు నీవు మానసిక బలముతో (Will Power) వాటిని తరిమికొట్టుము. “బయటకిపో” ఆజ్ఞాపించు లేదా ప్రణవమును దీర్ఘముగా ఉచ్చరించుము. ఆ శబ్దానికి అదిపారిపోవును. ఇవన్నీ నీ ధైర్యం పరీక్షించి చూస్తాయి. కాని నీకు హాని కలిగించవు. కొన్ని మంచి శక్తులు కూడా కనిపించగలవు. నీ గమ్యం చేర్చుటలో తోడ్పడగలవు. ఇలాంటివన్నీ మొత్తము ఎక్కువ విఘ్న కారణాలే. సాధకుడు ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలు పొందాలని ఎంతో తహ తహ లాడుతూ ఉంటాడు. కాని ఇలాంటి దృశ్యము కనిపించగానే భయపడుతాడు. శరీర చైతన్యం దాటి వెళ్లడానికి గజ గజ వణుకుతాడు. శరీర

చైతన్యం దాటి వెళ్లేటపుడు తిరిగి యదాస్థితికి వస్తానా? రానా? అని దిగులుపడుతాడు. ఆ మాత్రానికి భయపడ వలసింది లేదు. మన ఈ ప్రయత్నాలన్ని శరీర చైతన్యం అదిగమించి ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యంతో ఏకం కావడానికి కదా. నీవు యోగ సాధన మార్గంలో సాహసము, ధైర్యము సమకూర్చు కొనవలెను.

**ప్రశ్న :** ధ్యాన సమయములో శరీరమంతా విద్యుత్ప్రవాహము వ్యాపించి తేజోవంతమైన కాంతి కనిపించి అది క్రమేపి చిన్నదై అదృశ్యమైపోయింది. నాకు జ్ఞాపకం ఉన్న ఆఖరి విషయం శరీరంలో "క్లిక్" మనె శబ్ధం విని, ఆ తరువాత పూర్తిగా శరీర స్పృహ కోల్పోయాను. ఇది సమాధి స్థితి అవునా?

**జ :** నిరంతర నామస్మరణ ద్వారా నాడీమండలము పరిశుద్ధమైనపుడు, హృదయము పవిత్రమైనపుడు, సాధకుడు వివిధ తరహాలకు చెందిన సమాధులను పొందగలడు. ఇది సాధకుని తీవ్ర సాధనపై ఆధారపడి యున్నది. ఈ అనుభవములు అందరికి ఒకే తరహాలో యుండవు. కొందరికి ఈ శబ్దాలు వినిపించి దృశ్యాలు కనిపించును. ఈ జ్యోతి దర్శనం సాధకునికి ఉత్సాహ పరిచే నిమిత్తం సూక్ష్మలోకవాసులు చేసే ప్రయత్నాలు మాత్రమే. అయితే ఇది నీ అభివృద్ధికి మంచి సూచన. నీవు పైన చెప్పిన అనుభవం ఒక తరహాకు చెందిన సమాధి స్థితియే. ఈ స్థితిలో నీ పూర్వానుభవం గుర్తుకు తెచ్చుకోలేవు. కాని ఉదృతమైన స్థాయిలో ప్రాణశక్తిని, ఆధ్యాత్మిక అనుభవాన్ని అపరిమితమైన ఆనందాన్ని, పరమశాంతిని అనుభవించగలవు.

**ప్రశ్న :** శరీరంలో "చట్ చక్రాలు" ఉండే చోటు గుండ్రని కాంతి వెలుతురు గమనించితిని మరియు "షట్ చక్రాలు" పుస్తకంలో వర్ణించినట్లు వుంటాయా?

**జ :** చక్రాల కాంతి గుండ్రముగా కాని లేక ఏ ఆకారములోనైన యుండవచ్చును. మరియు "షట్ చక్రాలు" పుస్తకములో వర్ణించినట్లు యుండవలసిన పనిలేదు.

**ప్రశ్న :** తీవ్ర స్థాయిలో ధ్యానం చేసిన తరువాత యదా స్థితికి రావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

**జ :** మామూలు చైతన్యస్థితికి వచ్చేటప్పటికి ఐదు నిముషములు పట్టును. కొన్ని సందర్భాలలో అరగంటపైన కావచ్చును. ధ్యానానంతరము ఆ రోజంతా ఆ చైతన్యపు సాత్విక ప్రభావము యుండును.



## 16. ధ్యానమునకు, సమాధికిని గల తారతమ్యములు

ధ్యానమునందు త్రిపుటి యుండును. అనగా ధ్యానము చేయువాడు, ధ్యానించుట, ధ్యేయమగు (ఈశ్వరుడు) యుండును. ఆ ధ్యాన కాలములో ధ్యేయాకారమగు ఈశ్వరుడు తప్ప వేరేమియు నుండరాదు. అట్టి యవస్థ గలుగునపుడు ధ్యానము రూఢియగును. నేను ఈశ్వరుని ధ్యానము చేయుచున్నాను అను వృత్తి గలిగి యుండును. ఈ వృత్తి గూడ లేకపోవునపుడే "సమాధి" సిద్ధించును. అప్పుడు నీళ్లలో కరిగిన ఉప్పువలె, జ్యోతిలో లయించిన కర్పూరము రీతిగా చిత్తము యేకాకారమై (ఈశ్వర రూపము) యుండును.

క్రమముగా ధ్యానము చేయుచు రాగా రాగా ధ్యాతయు, ధ్యానమున్ను నశించి ధ్యేయమగును. ఈశ్వర వస్తువు మాత్రమే మిగిలి యుండును. గాలి లేని చోట చలనము లేక నిలిచెడు దీపమువలె చిత్తవృత్తులన్నియు నిశ్చలములై జ్ఞేయ వస్తువు మాత్రము మిగిలి యుండెడి స్థితి (సమాధి) యనబడును.

ఏలాగున నీటి యందు ఉప్పుకరిగి జల సామ్యత్వము పొందుచున్నదో, అలాగున మనస్సు లయించి ఆత్మలో యేకత్వమొందుటయే "సమాధి" యనబడును. బ్రహ్మాత్మైక్య బోధ మాత్రము గలిగి, సత్యావబోధము మాత్రము కలిగియుండుటయే "సమాధి" యనబడును. ఇది దృశ్య వాసనా రూపమను యెండిన గడ్డికి అగ్ని వంటిది. అనగా సమాధి స్థితి గల వారికి వాసనాక్షయ మనోనాశనములు గలిగియుండును. ఇదే సమాధి యొక్క అర్థము. అట్లుగాక యేమియు తెలియని స్థితి సమాధి కాదు. ఎట్లన తెలియ లేదను వాక్యము అజ్ఞాన బోధకము తెలియునను చెప్పు వచనమే జ్ఞాన బోధకమగును. అహంకార శూన్యమైన సుఖ, దుఃఖాది ద్వంద్వములచే బాధింపబడనిదై, విషయములచే క్షోభ నొందనిదై మేరు పర్వతమువలె చలన రహితముగ నుండు స్థితియే "సమాధి" యనబడును. బ్రహ్మాకారముగ మనస్సు పరిణమించుట చేతను, ఇతర సంకల్పములు లేకపోవుట చేతను సమాధియవస్థ స్వప్నము వంటిది కాదు. దృశ్యము నానత్వము స్ఫురించనందుచేత సమాధి యవస్థ అనదగదు.

నానాత్వము, స్ఫురించనందుచేత అది జాగ్రదవస్థ అనదగదు. సుషుప్తి యందలి జడత్వము లేనందుచేత నిద్రయని చెప్పుటకు వీలులేదు. జాగ్రత, స్వప్న సుషుప్తుల మూడింటికి పై నుండుట సాక్షాత్ బోధైక స్వరూపము మాత్రమే యుండుటచే అది జ్ఞానమనబడును. కావున ముముక్షువు యైనవాడు ఎల్లప్పుడును వేదాంత విచారణయు, మనోనిరోదము కొరకు ధ్యానభ్యాసము చేయుచుండవలయును. యోగము, జ్ఞానము, రెంటిలోను రుచిగలవాడు, బుద్ధిమంతుడు అభ్యాసము వలన యోగము మరియు జ్ఞానము రెండును వృద్ధి నొందును. దీని వలన మోక్షము సిద్ధించును.

10 (మాత్రలు) (ప్రత్యాహార ఇంద్రియనిగ్రహ) సలిపినచో ఒక దారణయగును. 10 ధారణలు ఒక ధ్యానమగును, 10 ధ్యానములు ఒక సమాధియగును. 10 సమాధులు ఒక తురీయమగును, 10 తురీయములు ఒక తురీయాతీతమగును. సమాధి అంతిమమగు యోగాంగము. దానిచే అన్ని వేళల లోకము ప్రజ్ఞాన మయమగును. పరమాత్మ వస్తు పరిజ్ఞానము మాత్రము గలిగి, కదలని సముద్రమువలె స్థిరత గలిగి చిత్తము స్వరూప శూన్యమై యుండుటయే సమాధి. ధ్యేయమున మనస్సు లయింపజేసి స్థిరముగ ఆపరమాత్మను గాంచవలయును. ఆ సమాధి స్థితుడైనవాడు చల్లారిన అగ్నివలె శాంతుడై యుండును.

సమాధి నుండి సామాన్య దశలోనికి వచ్చిన జ్ఞానికి పూర్వ సంస్కారవృత్తులుండవు. సమాధి జనిత జ్ఞానాగ్ని సంస్కార సమూహమును భస్మము చేయును. ఎట్లు మండుచుండెడు అగ్నిగుండములో హెూమించిన సమిధలను గాని, నవధాన్యములను గాని, నెయ్యిని గాని, సుగంధ, దుర్గంధ ద్రవ్యముల గాని అన్నింటి నేలాగున అగ్ని భస్మమొనర్చునో, అగ్నిలో దహింపబడిన తరువాత సుగంధము గాని దుర్గంధముగా గాని యెట్లుండదో మరియు ఆ బీజములు యేలాగున బూడిదయైపోయినవో అలాగున సమాధి జనిత జ్ఞానాగ్ని యందు శుభాశుభ వాసనలు వృత్తులు యను భీజములు సంస్కారములనెడు సమిదలు అన్నియు నశించిపోవును. సమాధి నిష్టచే శుద్ధమైన జీవుడు మరల జీవత్వము నొందక శివత్వమునే పొందును.



# 17. నిర్మల యోగులెటువంటి వారు

**పద్యం॥** నిద్రలోని నిద్ర నిజముగా దెలసిన,
భద్రమైన నిద్ర బ్రహ్మనిద్ర
నిద్ర తెలియనివారు నిర్మల యోగులు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ॥

**తా॥** నిద్రయనగా సుషుప్తి, సుషుప్తిలో జాగ్రత్త గలిగినచో తురీయావస్థ కలుగును యిదే బ్రహ్మనిద్ర. దీనినే తెలిసిన వారే నిర్మల యోగులు.

మురళి ఖాళీ యుండడం వల్ల శ్రీ కృష్ణుడు సదా తనవద్ద నుంచుకొనును. నీవు గూడ నీ మనసులో ఏ ఆలోచన లేక యుండుము. అపుడు శ్రీ కృష్ణుడు నిన్ను కూడా తన వద్ద యెల్లపుడు యుంచుకొనును.

తత్వము : ఔషదం జ్ఞానం బౌషదం,
అజ్ఞానమతులకు ఔషదం జ్ఞానం బౌషదం.

కాని మాటలు కడకు విడువక, లేని పోనివి కొన్ని గూర్చుక, తానుతానని తత్వమెరుగక, తన్నుకొని చచ్చేటి తరుణము ॥కౌషదం॥

ఎండమావుల వంటి భ్రాంతిలో యుండి తత్వ విచారమెరుగక, నిండు పూర్ణంబనెడు సత్యం యుండలేదను వాతరోగము ॥కౌషదం॥

గురుని మంత్రము గురుతు తెలియక, మరుపు ఎరుకని మాయవదులక, పిరికి పడి సామాన్యముగ ఇది యురుకు లాడెడి పైత్యరోగము ॥కౌషదం॥

మూడు మూడిటి మూలమెరుగక, ఏడు కోటలు ఎక్కజాలక, మేడ శిఖరముపైన వెలిగే, జాడతెలియని, శ్వాసరోగము ॥కౌషదం॥

అష్ట మదములు అణిచివేయక, అష్ట కమలము నమరియుండక, కష్టపడి చెడిపోవు జ్ఞాని, నిష్ట తెలియని కుష్టు రోగము ॥కౌషదం॥

ఆశవిడువక ఆరు గడువక, దోషమెరుగక తిరుగుచుండెడి, పాశబద్దములో బడెసిటి మోసకారికి కాషరోగము ॥కౌషదం॥

కనులు మూసియు, తనువు రోసియు, కనుటయును కనుటయ్యును బూనక, కనుమదాంతక త్రోవనెరుగని ధనమదాంతక మనసు రోగము ॥కౌషదం॥

లోకములు లోకేషులకు, లోకస్తులకు చికాకుపడియా, పాకమెరుగక తిరుగుచుండెడి అనేకమైనది కాకరోగము ॥కౌషదం॥

వాసియగు శ్రీ తూడుకుర్తి పురీషుడగు లక్ష్మీపతిగురు, దోషములు నెడబాపునను దయజేసి బ్రోవుము ఆశ్రయించి, దాసుడగు పవనాత్మరాయి దోసిలొగ్గి వేడుచుండగ, పాశములు దెగగోసె వస్తువ కేశవార్చిత మనసు నిశ్చయ ॥కౌషదం॥

**వేదమనగా :- దివ్యజ్ఞాన గ్రంథము**

**శాస్త్రము :- ధర్మ శాస్త్రము**

**స్మృతి :- ఆధ్యాత్మిక చట్టము**

**పురాణము :- సనాతన పవిత్ర కథలు**

**ఇతిహాసము :- రామాయణ - మహాభారతములు**

**ఉపనిషత్ :- వేదముల యొక్క సారాంశములను బోధించునది**

**మాయ :- శ్లో॥ ఏకస్సన్ విద్యతే భ్రాంత్యా మాయ యాన స్వరూణః॥**

ఏది స్థిరముగానున్నదో, ఏది అస్థిరముగ నున్నదో అటువంటి సర్వజగత్తునకు విష్ణువునకు భేధముగా లేదు. విష్ణు వేవిధముగా విశ్వమునందును వ్యాపించియున్నాడో ఆ విధముగానే విష్ణు మాయ విశ్వము నందు వ్యాపించియున్నది. విష్ణు మాయ తనకు వాసస్థానమైన పరమాత్మ యందు వ్యాపించి యున్నది. ఇది జగత్సృష్టి. స్థితి, లయ కార్యములు గావించునదిగాను గోచరా గోచరమగు రూపముతో విశ్వమును వ్యాపించుకొనియున్నది. ఇదియే విష్ణువు యొక్క శక్తి. దీనిని ప్రకృతి, పురుషుడు, కాలము అని మూడు విధములుగా పరమ ఋషులు వచియించెదరు. ప్రకృతియై సృష్టిని, పురుషుడై రక్షణమును, కాలమై నాశనమును జేయుట చేత జగత్తునకు సృష్టికిని, స్థితికిని, నాశనమునకును కలుగజేయు కర్తయై యున్నది.



## భయము చోటేది?

**శ్లో॥ భోగె రోగ భయం, కులేచ్యుతి భయం, విత్తే నృపాలార్భయం,**
**మానే దైన్య భయం, బలే రిపు భయం, రూపే జరాయ భయం।**
**శాస్త్రే వాది భయం, గుణే ఖల భయం, కాయేకృతాంతార్భయం,**
**సర్వం వస్తు భయాన్వితం భువినృణాం వైరాగ్యేన అభయం॥**

**తా॥** భోగమునందు రోగమువల్లను, మంచి కులము నందు పతనం వల్లను, ధనముచే రాజుల వల్లను, మానము నందు దీనత్వము వల్లను, బలము నందు శత్రువుల వల్లను, అందము నందు వృద్ధత్వము వల్లను, పాండిత్యము నందు ప్రతిపక్షులవల్లను, సద్గుణమునందు మూర్ఖులవల్లను, శరీరము నందు మృత్యువు వల్లను భయము కలుగును. కావున యీ ప్రపంచములో సమస్త వస్తువులచే మానవుడు భయకంపితుడగు చుండును. కాని వైరాగ్యము మాత్రమే నిర్భయత్వము నొసంగును.

## శివయోగి

**శో॥ బ్రహ్మను జంపి విష్ణు భాగంబులో గల్పి**
**విష్ణున్ జంపి శివుని నీట గలిపి**
**శివునిన్ జంపి తాను శివయోగి గావలె**
**విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ॥**

**తా॥** బ్రహ్మ సత్వగుణముచేత జీవరాసులను సృష్టించు చున్నాడు. విష్ణువు రజోగుణము చేత జీవ కోట్లను పోషించు చున్నాడు. శివుడు తమో గుణముచేత జీవ జంతువులను నాశనము చేయుచున్నాడు. కావున సత్వగుణము బ్రహ్మ, రజోగుణము విష్ణువు. తమోగుణము శివుడు అని గ్రహింప వలయును. సత్వగుణము పోగొట్టి, రజోగుణము నశింపజేసి, తమోగుణము మాయము చేయవలెను. అనగా గుణ రహితుడు కావలెను. అట్టి వాడే శివయోగి.

**ఉ॥** గారడి మంత్ర, సిద్దుదురగంబులచే గరిపించుకొన్న, తద్ఘోర విషంబు లెక్కవట, కుంభినిలో శివమంత్ర, శిద్దుడై జారవినోదియై, విషయ సంగతి జెందిన జెందుగాక, యాపూరిత మోహపాశముల బొందదయా శరభాంక లింగమా॥

**శివ అనగా సదా సుఖ ప్రదుండనియు,**

**మంగళ ప్రదుండనియు భావము.**

****

## 18. యోగులో నాలుగు తరగతులు

1. ప్రథమ గల్పిక    2. మధు భూమిక
3. ప్రజ్ఞా జ్యోతిష్    4. అతిక్రాంత భావన్వయ

**1. ప్రథమ గల్పిక:–** ఇతడు ప్రారంభ సాధకుడు. ఇతడు ఏవో కొన్ని కాంతులను కాంతి దృశ్యములను చూడగలడు. సవితర్క సమాధిని పొందుటకు సాధన చేయువాడుగా చెప్పవచ్చును.

**2. మధు భూమిక:–** ఇతడు నిర్వితర్క సమాధిని పొంది, ఋతంభరప్రజ్ఞను కలిగియున్న యోగిని మధుమతి (అనగా మధువువలె మధురమైన తృప్తినిచ్చు జ్ఞానము గలది) భూమికను పొందిన వానిగా చెప్పవచ్చును.

**3. ప్రజ్ఞా జ్యోతిష్ :–** ఈ యోగి పంచభూతములపై జయమును, ఇంద్రియములపై అధికారమును పొందియుండును. ఇతడు దేవతల యొక్క ఆహ్వానముచేత ప్రలోభము చెందదు. ఇతని మనస్సు నిశ్చలమై సుస్థిరమైయుండును. ఇతడు మధు పుత్రిక అను భూమికను పొందినవాడు.

**4. అతిక్రాంత భావన్వయ :–** ఈ యోగి విశోకము అను భూమికను, సంస్కార విశేషమును పొందిన వాడు. ఇతడు కైవల్య స్థితిని పొంది పూర్ణ స్వాతంత్ర్యమును పొందిన వాడై యుండును.

## 19. యోగ సిద్ధులు

యోగి ప్రకృతిలో గల శక్తులను జయించి తనకు కావలసిన విధముగా వినియోగించుకోగలడు. అతనికి పంచభూతములపై పూర్తి అధికారము జ్ఞాని తన భౌతిక శరీరముతో తన సత్సంకల్ప బలముతో తనకు కావలసిన విధముగా చేయగలడు.

యోగి తన దివ్య చక్షువు ద్వారా తన శిష్యుని యొక్క మనోఫలకముపై ముద్రింపబడిన సంస్కారములను గ్రహించుట ద్వారా బలహీనతలను, తప్పులను గర్తించి, వాటిని తొలగించి, సాధనను సుగమమొనర్చగలడు. సంయమ ధారణ, ధ్యాన, సమాధులను యోగియెట్లు పొందగలడో అట్లే జ్ఞాని తన సత్సంకల్పము చేత అన్నింటిని పొందగలడు.



ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి సిద్ధుల యొక్క ప్రదర్శన కొలమానము కాదు. తన స్వలాభాపేక్షతో సిద్ధులను ప్రదర్శించెడివాడు ప్రాపంచిక మానవుడు మాత్రమే. అట్టివాడు అనతి కాలములోనే పతితుడుకాగలడు. యోగి ఎనిమిది దివ్య సిద్ధులను ధ్యానము ద్వారా పొందగలడని చెప్పబడినది.

**అష్ట సిద్ధులు :–**

పూర్ణత్వముపొందిన యోగికి, అణిమ, గరిమ, మహిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి ప్రాకామ్యము, ఈశత్వము, వశిత్వము అనెడి అష్ట సిద్ధులు సంపద లభించును.

1. అణిమ:– తన శరీరమును అణువు పరిమాణమునకు తగ్గించుట.

2. మహిమ:– ఇది అణిమకు వ్యతిరేకమైనది. శరీరమును తనకు కావల్సినంత పెద్దగా పెంచుట. ఈ విశ్వమును తన శరీరముచే నింపగలడు. అదే విరాడ్రూపము.

3. లఘిమ:– శరీరమును దూదికంటె తేలికగా చేయగలుగుట. ఈ స్థితితో పాటు వాయు స్తంభనగూడ చేయగలుగుట. జలస్థంభనలో గూడ ఈ సిద్ధిని తక్కువ స్థాయిలో అభ్యసించవలెను. ఈ సిద్ధి ద్వారా ఆకాశగమనము చేయవచ్చును. మరియు క్షణములో కొన్ని వేలమైళ్ల ప్రయాణము చేయగలుగుట.

4. గరిమ:– ఇది లఘిమకు వ్యతిరేకమైనది. ఇందులో శరీరమును వాయువును (మ్రింగుట ద్వారా) పర్వతమంత బరువుకు పెంచగలుగుట. శ్రీకృష్ణుడు, ఈ సిద్ధిని శ్రీ కృష్ణతులాభారములో ఉపయోగించెను.

5. ప్రాప్తి:– ఈ సిద్ధిలో యోగి భూమిపై నుండి, సూర్యుడు, చంద్రుడు, ఆకాశము మొదలైన ఎత్తుగాయున్న వస్తువులను స్పర్శించగలడు మరియు ఈ సిద్ధి ద్వారా తనకు కావలసిన వస్తువులను, అతీతమైన శక్తులను పొందగలడు. దీనితో భవిష్యద్దర్శనము, దివ్యదృష్టి, దూరశ్రవణము, దూర దేశమున గల వ్యక్తులతో సంభాషణము, ఎదుటివాని మనస్సులో యున్న ఆలోచనలు తెలుసుకొనుట, పశు పక్ష్యాదుల భాషను అర్థము చేసుకొనగలుగుట అన్ని రకముల వ్యాధులను నివారించగలడు.

6. వషిత్వము:– ఇది క్రూర జంతువులను మచ్చిక చేసికొని తన అధీనములో

ఉంచుకొనునట్లును, మనుష్యులను, మానసిక వత్తిడులను, నిర్మూలించగలడు.

7. ప్రాకామ్యము:– ఈ సిద్ధితో నీటిలో మునిగి తనకు కావలసినప్పుడు బయటకి రావచ్చును. వారణాసిలో గల కీర్తి శేషులైన త్రిలింగస్వామి గంగా నదిలో మునిగి, ఆరునెలల వరకు యుండెడివాడు. యోగి యెవరికి కనిపించకుండా యుండగలడు మరియు ఈ సిద్ధిచే యవ్వనమును పొడిగించుకోవచ్చు. యయాతికి ఈ సిద్ధి యుండెను. శంకరాచార్యుడు, తిరుమూలర్, విక్రమాదిత్యుడు ఈ సిద్ధి కలిగియుండిరి.

8. ఈశత్వము:– ఇది ఈశ్వరుని యొక్క సర్వశక్తి యొక్క సర్వస్వము. దీనితో యోగి ఈ సమస్త విశ్వమునకు అధినేతయై యుండును. ఈ సిద్ధితో మరణించిన వారిని బ్రతికించగలము. కబీరుదాసు, తులసీదాసు, అకలుకోట్ మహారాజు, ఏసుక్రీస్తు, బ్రహ్మానంద స్వామీ, ఆదిశంకరాచార్యులు తదితరులు ఈ సిద్ధిని కలిగియుండిరి.

తదితర సిద్ధులు (25) అల్పమైన మానసిక సిద్ధులు

1. ఆకలి దప్పులను జయించుట, 2. శీతోష్ణములపై జయము.
3. రాగద్వేషములకు లోనుగాకుండుట,
4. దూరశ్రవణము (ఆకాశవాణి) దూర ప్రవచనము,
5. మనోజయము, 6. దివ్యదృష్టి,
7. కామ రూపము, తనకు కావల్సిన రూపమును ధరించుట,
8. పరకాయ ప్రవేశము, 9. ఇష్టమృత్యువు (స్వచ్ఛంద మరణము) (భీష్మ),
10. దేవతలను దర్శించి వారితో క్రీడించుట (తుకారాం),
11. యధాసంకల్పము (కోరిన వస్తువు లభించుట) స్వర్గము,
12. త్రికాల జ్ఞానము, 13. ద్వంద్వాతీతము (స్థిత ప్రజ్ఞత్వము) స్థితి,
14. వాక్ సిద్ధి (తన వాక్కు నిజమగుట),
15. కాయవ్యూహము ఈ జన్మయందే తన ప్రారబ్ధ కర్మను పూర్తిచేయుటకు కావలసిన శరీరములను సృష్టించుకొనుట,
16. నీచలోహములను బంగారముగా మార్చు శక్తి (వేమన, ఘోరక్‌నాథ్),



17. దర్దురి సిద్ధి (కప్పవలె గెంతగలసిద్ధి),
18. పాతాళ సిద్ధి (వాంఛలకు అధిపతియైయుండి, దు:ఖములను, వ్యాధులను నశింప చేయగలసిద్ధి)
19. పూర్వ జన్మస్మృతి,
20. గ్రహముల, నక్షత్రముల యొక్క జ్ఞానము, జ్యోతి శాస్త్రము,
21. సిద్ధులను గ్రహించుట,
22. పంచభూతములపై మరియు ప్రాణముపై జయము,
23. కామ గమనము:– కావలసిన చోట్లకు అదృశ్యుడవై వెళ్లగలుగుట,
24. వాయుసిద్ధి:– నేలను విడిచి ఆకాశములో ఎగురగలుగుట,
25. గుప్త నిక్షేపములను తెలిసికొనుట సిద్ధి.

యోగ సిద్ధులను సాధించే యుద్దేశంతో చాలా మంది ముముక్షువులు హఠయోగము ద్వారా ఆధ్యాత్మిక విద్యకు ఆకర్షింపబడుతూయుంటారు. తీవ్రమైన నియమములతో, సాహసముతో, ఉత్సాహముతో, సాధనచేసినప్పుడు నీలో కొంగ్రొత్త అనుభూతులు రేకెత్తకమానవు. కాని ఈ సిద్ధులు, చిన్నవైనప్పటికి, ఆధ్యాత్మికసారము, విలువ ఇందులో లేనప్పటికి, ఉన్నత స్థాయికి చెందిన యోగసాధనకు ఈ సిద్ధులు కొరగానివైనప్పటికి వీటిని జ్ఞాపకముంచుకొనుట మంచిది. వీటినే గమ్యముగా తీసికొనరాదు. అయితే అవి గమ్యస్థానము చేరినట్లుగా సూచించవచ్చును. ఇవి సాధకుని చేత, సాధించబడిన అభివృద్ధిని సూచించగలవు. అది సాధకుని సాధనలో మైలురాళ్లవలె గమ్యస్థానం ఎంతదూరం గలదో తెలియజేయగలవు.

ఆత్మ జ్ఞానము పొందుటకు ఈ సిద్ధులు బంగారపు సంకెళ్ళ వంటివి నిన్ను నీ గమ్య స్థానమును చేరనీయవు. ఇవి సుస్థిరమైన వైరాగ్యమును పొందనీయవు. అందుచేత యోగాభ్యాసి అయినవాడు సిద్ధులను పొంద ప్రయత్నించినచో, మాయామోహా పాశములో చిక్కి విడదీయుటకు వీలుగాని విధముగా బంధీ యగును. అంతలేని అధోగతికి దిగజారును. కావున మనము సిద్ధులను కోరగూడదు.

# 20. సాధువుయొక్క లక్షణములు

సముద్రమందుండెడి ఇసుక రేణువులనైనను ఆకాశమునందుండెడి చుక్కలనైనను లెక్కపెట్టవచ్చును గాని, సాధులక్షణములను గుణములను వర్ణింపనలవి కాదు. సాధువు మహిమ గలవాడు బోధోదయరూపుడు. నిష్కామ కర్మనిరతుడు. సంగవర్జితుడుగా నుండును. సాధువులు పరులను నిందించరు. ప్రియవచనములనే పలుకుచుందురు. మన్నించుచుందురు. బ్రహ్మచింతనాసక్తులై యుందురు. సంసారదు:ఖము ననుభవించు జనులను చూచి కరుణించి వారికి ఆత్మచింతనజెప్పి సుఖింప జేతురు. జీవులబంధమును జూచి పశ్చాత్తాపము జెందుదురు. సతిసుతాదుల దలపరు. సర్వులను శివరూపులని తెలియుదురు. తమకు రోగము వచ్చినా దుఃఖించరు. రోగము వలన మరణము గలిగిన పరమేశ్వరుడే రప్పించుకొనెనని సంతోషించుదురు. భోగమును దరిద్రమును రోగము రీతి బాపుదురు. ఇంటికి వచ్చిన వారిని విడచి భుజింపరు. నిష్ఠురోక్తులను పలుకరు. అన్యాయ వాక్యములను వినరు. ఇచ్చిన రుణము నడుగరు. ఎవరైనా తమను నిందించిన సంతోషింతురు. హింసను చూడనేరరు. పరులకు హింస, దు:ఖమును కలిగింపరు. ఘోర పాతకములు కలిగినను "ఆత్మ" యని సంతోషింతురు. ఇహపర వాసనారహితులై ప్రారబ్ధమును నశింపజేయుచు శోకమోహరాసులను దగ్ధము జేసుకుందురు. జరిగిని దానిని దలచక ముందు పరిణామమును యోచించక ప్రస్తుతకాలమందు లభించు దానిని భోగించుచు నిత్యసుఖులైయుందురు. శివ నామస్మరణ వలన దేహధ్యాస మరచియుందురు. యుక్తాహార విహారములు జేయుదురు. వార నక్షత్రములు శకునాపశకునములు, యుగభేదములు, యుచ్చనీచములు, ఆచారనాచారములు, శత్రు మిత్రుల భేదము నెరుగక యీశ్వరుని భజించుమని బోధించుచుందురు. ఇవన్నియు సాధువు గుణములు.

పూర్వమందు బలిచక్రవర్తి సత్యమునకై శిరమునిచ్చెను. శ్రీరాముడు వనవాసము జేసెను. దధీచి వెన్నెముక నొసగెను. వసిష్ఠుడు విశ్వామిత్రుని యుపద్రవము సహించెను. ముఖ్యముగా సాధువులు సత్యమును విడువరు. సముద్రప్పొంగవచ్చును. మేరువు చలించవచ్చును. పర్వతములు భూమియందు సంచరించవచ్చును. సూర్యచంద్రులు విపరీతమార్గమున ప్రయాణము చేయవచ్చును. కాని సాధువులు సత్యమును విడువరు. సాధువులకు అంతర్యాగమే కాని బహిర్యాగములేదు. నిత్యము జఠరాగ్ని పురుషునకు విజ్ఞానముతో తృప్తి



కలుగుజేయుదురు మరియు హృదయాకాశమందుండెడి జ్ఞానాగ్నియందు గురూపదిష్టమార్గముగా బ్రహ్మదీక్షను పొంది బ్రహ్మయజ్ఞము జేయుదురు. ఈ యజ్ఞమందు కామము కాష్టము, క్రోధమాజ్యము, అహంకారము దర్భ, రజోగుణాత్మకము చరువు, సాత్విక మొదలైన గుణములే హోమద్రవ్యములు. దశేంద్రియములు, వాయుపంచకము, అంతఃకరణ చతుష్టయము స్వాహా యని ఆహుతి నిత్తురు. సాధు సజ్జన సందర్శనము అనంత పుణ్యఫలము. వారి స్పర్శ సంసారదు:ఖ నివారణము. వారి చరణములకు నమస్కరించిన జనన మరణము లణగుచున్నవి. సాధుదర్శనము బొందనివారి జన్మము నిరర్థకము.

పూర్వమందు ద్వాపరయుగములో శ్రీకృష్ణుని సన్నిధికి నారదుడు వచ్చి "దేవా" సాధువుల దర్శనమువలన ఫలమేమని అడిగెను. శ్రీకృష్ణుడు చిరునగవుతో ''నారదా'' ఈ విషయము పేడ పురుగును అడుగుము అది నీకు సమాధానమిచ్చునని చెప్పెను. నారదుడు తదాస్తుయని వెడలి ఒక పేడపురుగు, పేడనుండగా జేసి పొర్లించుచు వచ్చుచుండగా జూచి, సమీపించి దగ్గరకు పోయి, ఓ కీటకమా సాధుదర్శనమువలన ఫలమేమని యడిగెను. ఆ కీటకము పేడ ఉండను విడచి నారదమునిని జూచి, వీణానాదమును విని అట్లే వెనుకకు పడి మరణించెను. ఆ పురుగు ఆవస్థను జూచి పశ్చాత్తాపమునొందుచు తిరిగి శ్రీ కృష్ణుని దగ్గరకు వచ్చెను. కృష్ణుడు యేమాయెనని అడిగెను అప్పుడు నారదుడు ఓదేవా నేను ఆపేడ పురుగు సమీపమునకుపోయి సాధు దర్శనమువలన ఫలమేమని అడిగిన తక్షణమే ఆ పురుగు ప్రాణము విడిచెనని చెప్పెను. శ్రీకృష్ణుడు నీ విపుడుపోయి తొమ్మిది మాసముల తర్వాత రమ్ము. అప్పుడు చెప్పెదననెను. నారదుడు వెళ్ళి పున: అదే కాలమునకు వచ్చి మొదటి రీతిగా ప్రశ్నజేసెను. అప్పుడు శ్రీకృష్ణుడు నారదా అచట జూడుము. ఒక హంసపక్షి వచ్చుచున్నది. దానిని విచారించుమని చెప్పెను. నారదుడు సరోవరము సమీపమునకు వచ్చి ఎదురువచ్చుచున్న హంసకు హస్తములు జోడించి ప్రశ్నజేసెను. హంసపక్షి నారాయణనామ పారాయణులైనట్టి నారదుని ముఖముజూచి తక్షణమే ప్రాణము విడిచెను. నారదుడు దానిని జూచి హరహరా సాధుదర్శనము యెట్టిపాతకమైనది. ఈ శబ్దోచ్చారణవలన రెండు మరణముల కలిగించితినని చింతించుచు తిరిగి కృష్ణుని వద్దకు వచ్చెను. అప్పుడు కృష్ణుడు చింతాతురుడైన నారదుని జూచి, ఆసనముపై కూర్చోబెట్టి పూజించి, స్వామీ యేమాయెననిన, నారదుడు ఆ హంసపక్షి కూడ మృతిచెందెనని చెప్పెను. శ్రీకృష్ణుడు మళ్ళీ చిరునగవుతో,

నారదా యొక సంవత్సరము తర్వాత మళ్ళీ రమ్ము అని చెప్పెను. దానికి నారదుడు సమ్మతించి పోయి తిరిగి అదేకాలమునకు వచ్చెను. అప్పుడు శ్రీకృష్ణుడు నారదా ఆ సదనమున నిన్నటిదినమందు యొక శిశువు జన్మించియున్నది. దానిని విచారించిన ప్రశ్నకుత్తరమిచ్చుననిన, నారదుడు ఓ శ్రీకృష్ణా శ్రేష్టమైన కార్యము జెప్పితివి. నేనడిగిన తక్షణమే రెండు ప్రాణములు మృతిచెందెను. అట్లే ఈ శిశువు మృతించిన, నా జీవమే మిగులదు. కనక నేను పోను అనెను. అప్పుడు కృష్ణుడు ఆ శిశువు మృతించదని, శపథపూర్వకముగా చెప్పెను. తరువాత నారదుడు కృష్ణుడు చెప్పిన సదనమును శోధించుచువచ్చి, ద్వారమందు నిలచెను. ముని దేహ కాంతి సదనమునే ప్రకాశింపజేసెను. అపుడు పరమ శివమూర్తి రీతిగా కనిపించెడి నారదమునిని జూచి సకల స్త్రీలు భయపడి యూరక నిలచిరి. నారదుడు తల్లీ, పతివ్రతా శిరోమణులారా నిన్న జన్మించిన బాలకుని జూపించవలయు ననిన, వారు సంతోషభరితులై శిశువును ఒక చేటయందు శయనింపజేసి ముని సమీపమునకు తెచ్చిరి. అప్పుడు నారదుడు ఒకే బాలకా, సాధు దర్శనమువలన ఫలమేమని యడిగెను. బాలుడు నేత్రములు తెరచి నారదమునిని చూచి, తక్షణమే నరదేహమును విడచి పీతాంబరాలంకృతుడై, కర్ణకుండల మండిత కౌస్తుభ్యాలంకృతుండును మేఘశ్యాముడును, చతుర్భుజములను ధరించి విష్ణుమూర్తియై, ఓ నారదా మొదట నేను పేడ పురుగునైయుంటిని. అచ్చట నీ దర్శనమైన తరువాత హంస పక్షి నైతిని. ఆ జన్మమందునూ మీ దర్శనమైన తర్వాత నర శరీరము ధరించితిని. నా పూర్వ సుకృతమువలన ఇచ్చట మీ దర్శనమాయెను. దీనివలన నర దేహము పోయి పరమాత్ముడనైతిని. మునిశ్రేష్ఠా సాధు దర్శన మహత్యమువలన, నా భవకోటులు నాశనమై ముక్తుడనైతిని. నీ మహిమ యగాధమని జెప్పి గరుడా రూడుడై వైకుంఠమునకు వెళ్ళెను. తరువాత నారదుడు కృష్ణుని వద్దకు వచ్చి దేవా నీ మహిమ తెలియుట కసాధ్యము. సాధువుల మహిమయే నీ మహిమయని చెప్పి యాకాశ పథముగా భగవన్నామము నుచ్చరించుచు వెళ్ళెను.

## సద్గుణముల ప్రాముఖ్యత

సద్గుణవంతుడు మృధుమధురముగా మాట్లాడును మరియు తనలోను నిత్యసంతోషియై వెలయును. సద్గుణములు, మంచి మనస్సును, మంచి యనుభవములను నొసంగును. క్రూరత్వము అనునది గుణవంతునకు వెరచి దూరముగా పారిపోవును. గర్వము, ఓర్వలేని తనము. అహంకారము లనునవి గుణవంతుని దరిచేరజాలవు.



## సాధు స్వభావము

మంచితనముచే మానవునకు ధైర్యము, కీర్తి, మహాత్మ్యము కలుగును. మంచి తనముచే పిరికి తనము, స్వార్థ పరత్వము, నీచబుద్ధి తొలగిపోవును. దీనిచే సుస్వభావము, మనశుద్ధి, వైభవము కలుగును, మంచి ఆలోచనలచే మంచివాడగును. మంచి మనస్సు, మంచి హృదయము మనలను దివ్యత్వమునకు గొంపోవును.

## సాధు లక్షణము

అహంకారమును చంపిన నాడు సాధువగును. శాశ్వతము నొందుటయే సాధు జీవితమునకు లక్ష్యము. బ్రహ్మచర్యమే సాధుత్వమునకు కీలకము. విశ్వ ప్రేమయే సాధుత్వమునకు ప్రకాశము. పుణ్యమే సాధువునకు వస్త్రము, సమదృష్టియే సాధువునకు చిహ్నము, నిరంతర ధ్యానమే సాధువు యొక్క మార్గము. యమ నియమాలే సాధుత్వమునకు పునాదులు. సాధువు దేవుని యందు నివసించును. దేవుడు సాధువు నందు నివసించును.

## సాధువు యొక్క ప్రపంచము

నిజమైన సాధువు "బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్య" యను భావమును తన నిజమైన హృదయమునందనుభవించును. అతడు బ్రహ్మమునందు నివసించును. కదలును, శ్వాసించును. భగవంతుని మరచిన వాడు ప్రాపంచికుడని, ప్రపంచమును మరచినవాడు పారమార్తికుడని చెప్పవచ్చును. సాధువులు వుండనిచో మానవుడు భగవంతుని మరచియుండేవాడే.

## సారవస్తు స్వరూపము నొందుట

నేటికాల మానవుడు తళుకు బెళుకుల చేతను, అందచందములచేతను, నృత్యగీత కళావిశేషములచేతను ఆకర్షింపబడుచున్నాడు. ఈ క్షుద్ర పదార్థములచే మోసగించబడకుము. అంతర్విచారణ నొనర్పుము. ఈ ప్రపంచమున కాధారమగు పరిపూర్ణమనబడును.

## సాధనయందు సంస్కార నిరోధం

సాధకుడు తన ధ్యాన సాధన చేసి ముందుకేగుచున్నప్పుడు, అతనిని, అతని పూర్వ సంస్కారములు రెట్టింపు బలములో వెనుకకు లాగుచుండును. అసూయ, శత్రుత్వము, సిగ్గు, భయము, గౌరవములను రూపములను దాల్చి

పూర్వ సంస్కారములు బయల్పడును. సాధకున కవి భయపడి పారిపోవును. అపుడాధ్యాత్మిక సాధన సులభ సాధ్యమగును.

## సాధకుల యందు దాగియున్న శత్రువులు

ఒక తేనె తొట్టె యందు తెనేటీగలు దాగియుండును. కర్రతో కదిలించినపుడు అవి బయటకు వచ్చి మనలను బాధించును. అదేవిధముగా అనేకములగు దుర్విషయములు మన మనస్సు నందు దాగియున్నవి. అవి సాధనా సమయమునందు బయల్పడి తమ బలమును ప్రయోగించి సాధన కంతరాయమును కలిగించును. ఈ ప్రమాదము నుండి తప్పుకొనుటయే సాధకుని ప్రజ్ఞా విశేషమైయున్నది.

## సాధన యందు జాగరూకత

చేపను పట్టుటకై జాలరి ఎంతటి ఓర్పును కలిగియుండునో, విద్యార్థి పరీక్షయందుత్తీర్ణుడగుట కెంతటి ప్రయత్నశీలుడైయుండునో, ఆపరేషన్ చేయునపుడు డాక్టరెంతటి ఏకాగ్ర దృష్టిని కలిగియుండునో, న్యాయవాది తన వాదన యందెంతటి చాకచక్యమును కలిగి యుండునో, నావను నడుపు వాడెట్టి ప్రజ్ఞావంతుడైయుండునో అదే విధముగా సాధకుడున్నూ అసంప్రజ్ఞాత సమాధి స్థితి నొందుటకై మిగుల ప్రయత్నశీలుడై యుండవలెను.

## సాధులక్షణములు

కష్టములు నిన్ను దేవుని వైపునకు వరల్చును. దైవకృపకై నీవు ప్రార్థింతువేని అతడు నీ మార్గమును నిష్కంటక మొనర్చును. జీవితమొక పోరాటము వంటిది. కష్టపరంపర నెదుర్కొనుటయే ఈ పోరాటము. ఆత్మసాక్షాత్కారము నొంది ఆత్మవేత్త యగుటకు నీవు నిరంతరము పోరాడ వలసి యున్నది. ఈ పోరాటమందు గెలిచితే ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగును. ఓడిపోతే అధ:పతనము నొందుదువు.

## సాత్విక లక్షణములు

సాత్విక గుణ సంపన్నుని హృదయమునందు దివ్యశక్తులు దారాప్రవాహము వలె ప్రవహించుచుండును. సాత్వికతను సర్వమతముల సార స్వరూపమని చెప్పవచ్చును.



# అధ్యాయము - 4

# ఆత్మ సాక్షాత్కారము

## 1) మన జీవిత గమ్యము ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందుట అయి ఉండవలెనా? లేక మరల మరల జన్మించి మానవులను సేవించుటయే గమ్యముగా నుండవలెనా?

ఆత్మసాక్షాత్కారము కొరకే ప్రయత్నించవలయును. మనము ఈ సంసారములో మరల జన్మించకుండనట్లు స్థిరమైన నిశ్చయముతో నిరంతరము ప్రయత్నించవలెను. కాని మనము జన్మించితిమి కావున అందరిని నిష్కామ భావముతో సేవించవలెను. మరల మనము జన్మించినచో ఆ నిష్కామ సేవను ఆచరించుచునే ఉండవలెను. అనగా ఇది పునర్జన్మకు కారణమని భావించవలసిన పనిలేదు.

ఆత్మ సాక్షాత్కారమే మన గమ్యము. ఆత్మ సాక్షాత్కారమును వాంచించుట స్వార్థముగా భావించరాదు. ఆత్మ సాక్షాత్కారమనెడి శిఖరాగ్రమును చేరుకొన్నప్పుడు నీకు ఆత్మయె సర్వవ్యాప్తమై సర్వత్రా ఐక్యతయే గోచరించును. అప్పుడు నీకు స్వార్థమనెడి ప్రసక్తియే లేదు. కాని కొందరు మహాత్ములు నాకు మోక్షముతో పనిలేదు. నేను సదా సంకీర్తన కొర్కై మరల మరల జన్మించెదను. నేను పరమాత్మతో ఏకత్వము పొందవలసిన పనిలేదు. మానవాళికి మరల మరల జన్మించెదను అని చెప్పిన మాట నిజమే. కాని వారిని పరీక్షించి తరువాత వారి బోధనలను అంగీకరించవలసి యుండును. వారు ముముక్షువులకు, ప్రజలకు యోగము యొక్క ఆవశ్యకతను గుర్తింపజేసి శ్రద్ధతో అనుసరించునట్లు చేయుటకు ఒక విధానమునకు చెందిన యోగమును అన్నిటికంటె ఉత్తమమైనదని నొక్కి చెప్పుదురు.

ఏ కార్యమునైనను సాధించవలెనన్న హృదయ పూర్వకమైన ప్రయత్నము అవసరము. అసంపూర్ణ హృదయముతో చేయు ప్రయత్నము ఫలించదు. మనము వాంచించిన ఆదర్శము మినహా మరి ఇతర యేమియు ఆశించరాదు. ఉదాహరణగా ప్రేమ మార్గమందు ప్రేమ అనునది ముక్తికి మార్గమని తలచినంత కాలము మనము సంపూర్ణ శరణాగతిని పొందలేము. ప్రేమ ప్రేమకొరకే (Love

is For Love's Sake) అనెడి సిద్ధాంతము సర్వజన విదితము. ఇది ప్రేమ మార్గమున అతిముఖ్యమైన సిద్ధాంతము. భక్తులు పరిపూర్ణమైన శరణాగతిని పొందుటకు వారికి ఈ సిద్ధాంతమును చూపి "మాకు ముక్తి కూడ అవసరము లేదు" మాకు భక్తి మాత్రమే కావలెను" అని వారు భావించునట్లు చేయుదురు. భక్తులు పరాభక్తి కొరకై ఉత్తమమైన ప్రేమను అభివృద్ధి చేసుకొనుట కొరకు ప్రేమయే ఉత్తమమైనదని గ్రహించి, అందు సమగ్రమైన నిష్ఠతో నుండుటకు ముక్తి కంటె ప్రేమయే విశిష్టమైనది అని వారికి భోధింతురు. ఆ ప్రేమతో పరిపూర్ణత సాధించినచో అయాచితముగా మోక్షమును పొందవచ్చును.

## 2) ఆత్మ సాక్షాత్కారమనగా నేమి? దీనిని పొందుటకు తగిన అనుష్ఠాన విధానమేమి?

నీ యొక్క నిజమైన మూలతత్వమును పొందుటయే ఆత్మసాక్షాత్కారమనబడును. ఇది పరమ సత్యము యొక్క పరిపూర్ణ చైతన్యమును పొందుట అయి ఉన్నది. వేరొక విధమున వివరించవలెననిన వ్యక్తిగత చైతన్యము విశ్వ చైతన్యము నందు ఐక్యమగుట అనవచ్చును. పరిపూర్ణత్వమును పొందుటయే పరిపూర్ణ విజ్ఞానమును పొందుటగా చెప్పబడినది. ఈ పరిపూర్ణత్వ మనెడి చైతన్యము జనన మరణములు లేనిదై నామరూపముల యందన్నిటి యందు అంతర్గతముగా వెలయుచున్నను నిరంతరము మార్పులకు లోనయ్యెడి భౌతిక విధానము చేత ప్రభావితము కాకున్నది. శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము అనెడి పంచకోశములు, ఆ పరమ సత్యమును మరుగు పరచెడి బాహ్యమైన తెరలు మాత్రమే. ప్రజలు ఈ పరమ సత్యమును భగవంతుడు అల్లా, పరబ్రహ్మ, గాడ్, అహురమజ్దా అని పలు విధములుగా పిలుతురు.

నీ యందలి పశుత్వము నుండి పరిపూర్ణ వికాసము నొంది మానవత్వపు లక్షణములను అధిగమించి, నీయందు అణగియున్న ఆధ్యాత్మిక శక్తిని బహిర్గత మొనర్చుము. అందుకొరకు సమగ్రమైన నైతిక అభివృద్ధి వలన పొందెడి ఆత్మ నిగ్రహము, ఆత్మ విశ్లేషణ, ఆత్మ పవిత్రత, ఏకాగ్రత, ధ్యానము, నిష్కళంక ప్రేమ, నిస్వార్ధ సేవ, సత్‌శీలము, సత్యవాక్పరిపాలన వలన పొందెడి అంతర్గత హృదయ పరిశుద్ధత ఆవశ్యకములైయున్నది. ఇట్టి నైతిక లక్షణముల వలన ఈ యోగమార్గమున పయనించవలసియున్నది. ఇదియే నీ దివ్యతత్వమును బహిర్గత మొనర్చెడి అనుష్టాన విధానములు.



## 3) శాస్త్రా ధ్యయనము వలన ఆత్మసాక్షాత్కారము నొందవచ్చునా?

శాస్త్రా ధ్యయనము చేసినంత మాత్రముననే ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందలేము. లౌకికము, అలౌకికముల మధ్య జ్ఞానము, అజ్ఞానముల మధ్య, సత్యము, అసత్యముల మధ్య గల వ్యత్యాసమును గ్రహించుటకు తగిన సునిశితమైన, ఆరోగ్యవంతమైన మేధో వికాసము నిచ్చి పరబ్రహ్మ స్వరూపమును గ్రహింప చేయుటలో శాస్త్రా ధ్యయనము తోడ్పడును. కాని ఆత్మసాక్షాత్కారము, మేధో విజ్ఞానము కంటె ఉన్నతమైనది. వ్యక్తిత్వము యొక్క పరిపూర్ణ పరిణామము వలన పొందెడి అంతర్గత అనుభూతియే ఆత్మసాక్షాత్కారము.

## 4) మన జీవిత గమ్యము ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందుట అయి ఉండవలెనా? లేక మరల మరల జన్మించి మానవులను సేవించుటయే గమ్యముగా నుండవలెనా?

ఆత్మ సాక్షాత్కారము కొరకే ప్రయత్నించవలయును. మనము ఈ సంసారములో మరల జన్మించ కుండునట్లు స్థిరమైన నిశ్చయముతో నిరంతరము ప్రయత్నించవలెను. కాని మనము జన్మించితిమి. కావున అందరిని నిష్కామ భావముతో సేవించవలెను. మరల మనము జన్మించినచో ఆ నిష్కామ సేవను ఆచరించుచునే ఉండవలెను. అనగా ఇది పునర్జన్మకు కారణమని భావించవలసిన పని లేదు.

ఆత్మ సాక్షాత్కారమే మన గమ్యము. ఆత్మసాక్షాత్కారమును వాంచించుట స్వార్థముగా భావించరాదు. ఆత్మ సాక్షాత్కారమనెడి శిఖరాగ్రమును చేరుకొన్నప్పుడు నీకు ఆత్మయే సర్వవ్యాప్తమై సర్వత్రా ఐక్యతయే గోచరించును. అపుడు నీకు స్వార్థమనెడి ప్రసక్తియే లేదు. కాని కొందరు మహాత్ములు నాకు మోక్షముతో పనిలేదు. నేను సదా సంకీర్తన కొరకై మరల మరల జన్మించెదను. నేను పరమాత్మతో ఏకత్వము పొందవలసిన పనిలేదు. మానవాళికి మరల మరల జన్మించెదను అని చెప్పిన మాట నిజమే. కాని వారిని పరిక్షించించిన తరువాత, వారి భోదనలను మనము అంగీకరించవలసి యుండును. వారు ముముక్షువులకు, ప్రజలకు యోగము యొక్క ఆవశ్యకతను గుర్తింపజేసి శ్రద్ధతో అనుసరించునట్లు చేయుటకు ఒక విధానమునకు చెందిన యోగమును అన్నిటి కంటే ఉత్తమమైనదని నొక్కిచెప్పుదురు.

ఏ కార్యమునైనను సాధించవలెనన్న హృదయపూర్వకమైన ప్రయత్నము అవసరము. అసంపూర్ణ హృదయముతో చేయు ప్రయత్నము ఫలించదు. మనము వాంచించిన ఆదర్శము మినహా మరి ఇతర మేమియు ఆశించరాదు. ఉదాహరణగా ప్రేమ మార్గమందు ప్రేమ అనునది ముక్తికి మార్గమని తలచినంత కాలము మనము సంపూర్ణ శరణాగతిని పొందలేము. "ప్రేమ ప్రేమ కొరకే" (Love is for Love Sake) అనెడి సిద్ధాంతము సర్వజన విదితము. ఇది ప్రేమ మార్గమున అతి ముఖ్యమైన సిద్ధాంతము. భక్తులు పరిపూర్ణమైన శరణా గతిని పొందుటకు వారికి ఈ సిద్ధాంతమును చూపి "మాకు ముక్తి కూడా అవసరములేదు" మాకు భక్తి మాత్రమే కావలెను" అని వారు భావించునట్లు చేయుదురు. భక్తులు పరాభక్తి కొరకై ఉత్తమైన ప్రేమను అభివృద్ధి చేసుకొనుట కొరకు ప్రేమయే ఉత్తమమైనదని గ్రహించి, అందు సమగ్రమైన నిష్టతో నుండుటకు ముక్తి కంటే ప్రేమయే విశిష్టమైనది అని వారికి భోదింతురు. ఆ ప్రేమతో పరిపూర్ణత సాధించినచో ఆయాచితముగా మోక్షమును పొందవచ్చును.

### 5) ఆత్మ సాక్షాత్కారమనగానేమి? దానిని పొందుటకు తగిన అనుష్టాన విధానమేమి?

నీ యొక్క నిజమైన మూలతత్వమును పొందుటయే ఆత్మసాక్షాత్కారమనబడును. ఇది పరమ సత్యము యొక్క పరిపూర్ణ చైతన్యమును పొందుట అయి ఉన్నది. వేరొక విధమున వివరించవలెనని వ్యక్తిగత చైతన్యము విశ్వ చైతన్యము నందు ఐక్యమగుట అనవచ్చును. పరిపూర్ణత్వమును పొందుటయే పరిపూర్ణ విజ్ఞానమును పొందుటగా చెప్పబడినది.

ఈ పరిపూర్ణత్వ మనేడి చైతన్యము జనన మరణములు లేనిదై నామ రూపముల యందన్నిటి యందు అంతర్గతముగా వెలయుచున్నను నిరంతరము మార్పులకు లోనయ్యెడి భౌతిక విధానము చేత ప్రభావితము కాకున్నది. శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము అనెడి పంచకోశములు, ఆ పరమ సత్యమును మరుగు పరచెడి బాహ్యమైన తెరలు మాత్రమే. ప్రజలు ఈ పరమ సత్యమును భగవంతుడు అల్లా, పరబ్రహ్మ, గాడ్, అహురమజ్దా అని పలు విధములుగా పిలుతురు.



నీ యందలి పశుత్వము నుండి పరిపూర్ణ వికాసము నొంది మానవత్వపు లక్షణములను అదిగమించి, నీ యందు అణగియున్న ఆధ్యాత్మిక శక్తిని బహిర్గతమొనర్చుము. అందు కొరకు సమగ్రమైన నైతిక అభివృద్ధి వలన పొందెడి ఆత్మ నిగ్రహము, ఆత్మ విశ్లేషణ, ఆత్మ పవిత్రత, ఏకాగ్రత, ధ్యానము, నిష్కళంకప్రేమ, నిస్వార్థ సేవ, సత్‌శీలము, సత్యవాక్పరిపాలన వలన పొందెడి అంతర్గత హృదయ పరిశుద్ధత ఆవశ్యకములై యున్నవి. ఇట్టి నైతిక లక్షణముల వలన ఈ యోగ మార్గమున పయనించవలసియున్నది. ఇదియే నీ దివ్య తత్వమును బహిర్గతమొనర్చెడి అనుష్టాన విధానములు.

## 2. సమాధి

సమాధియనగా మనో వాక్కులకు అందని అంతర్గత దివ్యానుభూతి. ఆ మహత్తర అనుభవమును వ్యక్త పరుచుటకు తగిన భాష గాని భావము గాని లేదు. ఆ స్థితిలో ఆనందము, సంతోషము, ప్రశాంతత ఎల్లెడల వెల్లివిరిసి యుండును. ఆ స్థితిలో సమస్త సంకల్పములు నశించి ద్రష్టకు దృశ్యమునకు భేదముండదు. ఇది కార్యకారణ సంబంధములకు అతీతమై యుండును. సమాధి చైతన్యాతీత స్థితి. అది భగవంతునితో లేక పరమ పురుషునితో ఐక్యము. దీనిని వ్యక్తి తనకు తాను అనుభవింపవలసియున్నది. సమాధి యందు ధ్యాత తన వ్యక్తిత్వమును కోల్పోయి పరమాత్మతో తాధాత్మ్యము యగును. కర్పూరము నిప్పుతో ఒకటి యగునట్లు ధ్యాత ధ్యేయములు ఒకటి యగును. ఒక నది మహాసాగరము చేరు చందము జీవాత్మ పరమాత్మతో చేరును. అహము మనస్సు కరిగినపుడు ఈ ఆనందమయ దివ్య అనుభూతి కలుగును. తెలివి తక్కువ వారు అనేకులు అనుకొనువిధమున సమాధి యొక రాతి వంటి జడ స్థితి కాదు. ఇది ఏకత్వ ఐక్యముల దివ్యానుభూతి. అది ఇంద్రియ కక్షకు పూర్తి ఆవలనున్న అనుభూతి. ద్రష్ట దృశ్యము ఏకమగును. సమాధి స్థితిలో మోక్షానికి బాహ్యవస్తువులుగాని, అంతర్వస్తువులు (అంతరింద్రియములు) గాని తెలియవు. ఆలోచించుట, ఆలకించుట, ఘ్రాణించుట, చూచుటలేదు.

### సమాధికి సహకారులు, అవరోధములు

శ్రద్ధ, మనోధారణశక్తి, ధ్యానము, స్మృతి, బ్రహ్మచర్యము, ప్రజ్ఞ ఇవి సమాధి ప్రాప్తికి సాధనములు. సంశయము, ఆధ్యాత్మిక గర్వము ఇవి సమాధి ప్రాప్తికి అవరోధములు. నిదురను సమాధియని భ్రమపడకుము. మానవుడు

సమాధినుండి తిరిగి వచ్చినపుడు అతడు పరమ విజ్ఞానముతో భాసిల్లును. భగవదనుగ్రహము మాత్రమే నిన్ను అత్యుత్తమ అనుభూతియగు సమాధి సామ్రాజ్యమునకు గొంపోవగలదు.

## జడ సమాది

తన్ను తాను పాతిపెట్టుకొను హఠయోగము యొక్క సమాధిని జడసమాధియందురు. అది గాఢ నిద్ర వంటిది. అతనికి అత్యుత్తమమైన దివ్యజ్ఞానము యుండదు. సంస్కారములు అతనిలో దహనము చెందవు. అతనికి మోక్షము కలుగజాలదు. పద్మాసనమున, శ్వాసను బంధించి, కౌపీన ధారియై శరీరధ్యాస లేకుండ కదలక కూర్చుండు స్థితిని సమాధి స్థితియని కొందరి యభిప్రాయము. ఇట్టి సమాధిలో నున్నవారికి పరిసర జ్ఞానము కూడ యుండదని శరీరములో కత్తితో పొడిచినప్పటికి అతనికి తెలియదని సామాన్యుల అభిప్రాయము. ఇటువంటి సమాధులు కూడా యున్నవి. ఖేచరముద్ర, కుంభక ప్రాణాయామము ద్వార శరీరములో నియమితమైన చక్రములో ప్రాణమును స్థంబింప జేసిన, కొంతకాలము వరకు ప్రాణము పోయినట్లు శరీరము పడియుండును. ఇట్టి సమాధులు విలువలేని జడ సమాధులని చెప్పవచ్చును. ఈ స్థితిలో పూర్వ సంస్కారములు, మనోవృత్తులు పూర్తిగా నశించబడలేదు. ఇట్టి సమాధి స్థితిలో ఎఱుకే యుండదు. ఇటువంటి సమాధినుండి తిరిగివచ్చిన వ్యక్తి పూర్వపు సంస్కారములతోనే పూర్వపు వ్యక్తిగానే మిగిలిపోవును. అతనికి బ్రహ్మాకారవృత్తి ఉదయించదు. ఇటువంటి జడసమాధులు మోక్షమును కలిగించలేవు. అమాయకులైన ప్రజలను ఇటువంటి సమాధులతో మోసము చేయుదురు.

## చైతన్య సమాధి

ఇది జడసమాధికి పూర్తిగా విరుద్ధమైనది. ఈ సమాధిలో పరిపూర్ణమైన "ఎఱుక" యుండును. పునర్జన్మలేదు. దీని ద్వారా అతీంద్రియ జ్ఞానమును పొందగలము. ఇందులో అవిద్య, కామము, త్రివిధకర్మలు జ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధమై మాయతెర తొలగి సమస్త సందేహములు నివృత్తి చెందును. పూర్వ సంస్కారములు, వృత్తులు సమూలముగా నశించును. ఈ స్థితిలో నీవు నిర్భయమైన పరిపూర్ణ స్వాతంత్ర్యమును వికల్పములేని నిశ్చయమైన మనస్సును పొందగలవు.



నిత్యకార్యకలాపములతో కూడా ఈ చైతన్య స్థితి నెలకొని యుండగలదు. హృదయస్థానమున పరివేష్ఠించియున్న ఆత్మ యొక్క ఉపకరములుగా ఈ శరీరము మనస్సు ఉపయోగించబడును.

శ్రీ శంకరాచార్యులు, శ్రీ కృష్ణుడు, శ్రీరాముడు వంటి ఆత్మజ్ఞానులు తమ నైమిత్తిక కర్మలందు గూడ బ్రాహ్మీస్థితిలో నుండి ఇసుమంతనైనను వైదొలగలేదు. తన రాజ్యపాలన చేయుచున్ననూ జనక మహారాజు బ్రాహ్మీస్థితి నుండి వైదొలగలేదు. అతనిని పరీక్షించినప్పుడు ఈ మిథిలానగరము తగలబడినప్పటికి నాకు నష్టమేమియులేదు. నాకు తరగని, నశించని సంపదగా నా ఆత్మ కలదు అని చెప్పెను. సమాధి స్థితుడైన వ్యక్తి ప్రజలందరికి ఎల్లవేళలా బ్రాహ్మీభావముతో సేవ చేయుచుండును. అట్టి వ్యక్తికి ఎట్టి పరిస్థితిలోను వికల్పమనునదిలేదు. వాస్తవమైన సమాధి స్థితిలో, ధ్యానము యున్నట్లే నిత్యకర్మలయందు కూడ చైతన్యవంతమై చ్యుతి రహితమై యుండును. అది మాత్రమే సమాధి స్థితుడైన వారి యొక్క అంతర్గత శక్తికి ఆత్మజ్ఞానమునకు గీటురాయి. అది మాత్రమే చైతన్య సమాధి. ముక్కు మూసికొని అడవులలో, కొండగుహాలలో చేసెడి ధ్యానము సమాధి కాదు. అది ధ్యానానంతరము వికల్పము చెందును. నిత్మ కర్మల యందు ఆ చైతన్యము నిర్వీర్యమగును.

## రాజయోగి సమాధి

బహిర్ముఖమైన మనస్సు ప్రకృతితో తాధాత్మ్యము చెంది ప్రకృతి యొక్క రూపము దాల్చును. సాధకుడు ఈ సమాధి ద్వార ప్రకృతిపై జయము పొందును. ఈ రాజయోగ విధానంలో సంప్రజ్ఞాత సమాధి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి అని రెండు రకములుగా చెప్పవచ్చును.

1. **సంప్రజ్ఞాత సమాధి :-** దీనిలో సంస్కారములు ఇంకను నశించలేదు.
2. **అసంప్రజ్ఞాత సమాధి :-** దీనిలో సంస్కారముల సభీజములుగా నశించి తొలగించ బడినవి.
3. **సభీజ సమాధి :-** సంప్రజ్ఞాత సమాధికి సమానము.
4. **నిర్బీజ సమాధి :-** అసంప్రజ్ఞాత సమాధికి సమానము.
5. **సవికల్ప సమాధి :-** ఇందులో జ్ఞాని, జ్ఞానము, జ్ఞేయముల త్రిపుటి కూడి

చిత్తైకాగ్రత యున్నప్పుడే ఈ సమాధి సాధ్యమగును. దీనిని సంప్రజ్ఞాత సమాధితో కూడ పోల్చుదురు. ఈ సవికల్ప సమాధిలో మనస్సు పాక్షికముగ మాత్రమే నిరోదింపబడును. సంస్కారములు దహింపబడవు. అందుచేత సభీజము అని పేరు కూడ పెట్టవచ్చును.

6. **అస్మిత సమాధి :-** యోగి "అహం అస్మి" అనగా నేను ఉన్నాను అని భావించును. కాబట్టి దీనిని అస్మిత సమాధియని పిలుతురు మరియు సర్వమందు "అహం ఆస్మి" అన్నింటిలో నేను ఆత్మనై యున్నాను అని భావించును. దీనిని "భావ సమాధి" యని కూడ యందురు.

7. **సానంద సమాధి :-** ఇందులో రజస్తమో వివర్జితమైన సాత్వికమైన మనస్సు పైననే ధ్యానము చేసినపుడు అత్యంత ఆనందమును అనుభవింతుము. అందుచే దీనిని సానంద సమాధియనియు లేక "ఆనందమయ సమాధి" యని అందురు.

8. **ధర్మమేఘ సమాధి :-** దీనిలో యోగి ఉత్తమ స్థాయికి చెందిన స్వేచ్ఛను పొందగలడు. మేఘ నములు నీటిని వర్షించినట్లు ఈ ధర్మమేఘ సమాధిలో సాధకునిపై సర్వసిద్ధులు, సర్వశక్తులు సర్వజ్ఞత వెదజల్లబడును. అందుచేత ఈ సమాధిని ధర్మమును వర్షించు మేఘముతో పోల్చబడినది. ఈ సమాధిలో యోగి భగవంతుని యొక్క సర్వవ్యాపకతను గ్రహించి అనుభవించును.

9. **సవితర్క సమాధి :-** ఇది తర్కబద్ధమైన విధానముతో కూడినది. ఈ సమాధిలో మనస్సు ధ్యేయము యొక్క స్వల్ప జ్ఞానమును మాత్రమే పొందును. ఈ సమాధిలో శబ్ద, అర్థ, జ్ఞానములు సమిళితమై యుండును. ఉదాహరణముగా 1. ఆవులనెడి శబ్దము 2. ఆవు యొక్క రూపము 3. ఆవు యొక్క అర్థజ్ఞానము ఈ త్రిపుటితో కూడిన జ్ఞానము మాత్రమే యుండును.

10. **నిర్వితర్క సమాధి :-** దేశకాలముల చేత పరిమితము కాని సూక్ష్మ భూతములపై ధ్యానించినపుడు దేశ కాలాతీతమైన నిర్వితర్క సమాధి స్థితి తర్కమునకు హేతువునకు అతీతమై వెలయును. అది మాత్రమే ఉన్నత స్థాయికి చెందిన సమాధి.



11. **సవిచార సమాధి :-** దేశకాల పరిస్థితులకు లోనైన సూక్ష్మతన్మాత్రలపై ధ్యానించునపుడు వివేచనతో కూడిన సవిచార సమాధిని పొందగలము. ఇది సవితర్క, నిర్వితర్క సమాధి కంటె సూక్ష్మమైనది.

12. **నిర్విచార సమాధి :-** తన్మాత్రలనగా సూక్ష్మ భూతములు. ఈ తన్మాత్రల యొక్క పంచీకరణ చేత పంచభూతములు వెలువడినవి. ఈ సమాధిలో తన్మాత్రల జ్ఞానము పొంది వాటిపై ఆధికృత నొందుదుము. మూలప్రకృతి యొక్క అత్యున్నత జ్ఞానమును ప్రత్యక్షముగా గ్రహింతుము.

13. **జ్ఞాన సమాధి :-** దీనిలో సాధకుడు పరబ్రహ్మలో ఏకత్వము పొందగల జ్ఞానమును కలిగియుండును. తన ప్రారబ్ధము ననుసరించి, తన కర్మ ప్రక్షాళన కొరకై వ్యవహారమును ఆపేక్షించును. వడ్రంగి తన పనిముట్లను ఉపయోగించునట్లు జ్ఞాన సమాధిలోనున్నవాడు తన మనస్సును, శరీరమును ఉపయోగించి కర్మను నిర్మూలించును. ఈ సర్వజగత్తును తనయందే గాంచి వ్యవహరించును. ఈ ప్రపంచమును తన చర్మ చక్షువులతో గాక జ్ఞాన నేత్రములతో వీక్షించును. ఈ ప్రాపంచిక వ్యవహారములలో వీని దృష్టిని గ్రహించుట, సాధారణ మానవుని యొక్క బుద్ధికి దుర్గ్రాహ్యము. ఇందులో ఆనందానుభూతి ఎక్కువగా నుండును. ముఖ్యముగా ఈ జ్ఞాన సమాధి స్థితి విషయ శూన్యత్వము.

14. **నిర్వికల్ప సమాధి :-** ఇది ఉత్తమోత్తమైన సమాధి. వివేక ఖ్యాతి (ప్రకృతి పురుషులకు సంబంధించిన) తరువాత ఈ సమాధిని పొందగలవు. ఈ సమాధితో నీలోనున్న సంస్కారములన్నియు జ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధమైపోవును. ఈ సమాధి ద్వార కైవల్యమును లేక పూర్ణ స్వాతంత్ర్యమును పొందగలవు. ఇట్టిస్థితి యోగాభ్యాసమునకు పరాకాష్ట ఈ స్థితిలో అమరమైన శాంతిని పూర్ణ జ్ఞానమును పొందగలవు. ఇట్టి స్థితిలో మనోగోచరమైన కాలమును శాశ్వతత్వము చేత అతిక్రమించగలము. ఈ సమాధిలో త్రిపుటిగాని, ఆలోచనగాని లేదు. ఈ సమాధి మాత్రమే జనన మరణ చక్రముల నుండి తప్పించి ఉత్తమ జ్ఞానమును ఆనందమును కలుగజేయును. పరిపూర్ణమైన చిత్తవృత్తిని నిరోధములేక మనోనిగ్రహము యున్నప్పుడు మాత్రమే నిర్వికల్ప సమాధిని పడయ సాధ్యమగును. ఈ సమాధి క్షణధర్శనము గాక నీవు సంపూర్ణముగ సుప్రతిష్టుడవు కావలెను. అపుడు మాత్రమే పునర్జన్మ బీజము

పూర్తిగా దగ్ధమగును. ఈ జన్మయందే నీవు సద్యోముక్తిని పొందుదువు మరియు అమృతత్వమును పరమవిజ్ఞానమును, నిత్యానందమును అనుభవింతువు. ఈ సమాధి యందు తాను పూర్తిగా ప్రకృతి నుండి, ప్రకృతి కార్యముల నుండి వేరు చేసుకొనును. మనస్సు, బుద్ధి, ఇంద్రియములు, పూర్తిగా పనిచేయుట మానును. దీనిలో శబ్దముగాని, స్పర్శగాని, రూపము గాని లేదు. గుణములు తమ వస్తు భోగమును నేరవేర్చుకొని, ఇప్పుడు పనిచేయుట పూర్తిగా మానివేయును. నీకంతట సర్వజ్ఞతయును కలుగును. ఏకకాలమున అన్నిటిని తెలుసుకోగలవు. కాల దేశములకు అతీతుడవగుదువు. ఈ స్థితి తరంగములేని సముద్రము వంటిది. ఈ సమాధి స్థితి అనుభూతి అద్భుతమైనది, మహత్తరమైనది. ఈ నిర్వికల్ప సమాధిలో యోగి కనులు లేకుండ దర్శించును. నాలుక లేకుండ రూచి చూచును. చెవులు లేకుండ వినును. ముక్కు లేకుండ వాసన జూచును. చర్మము లేకుండ స్పర్శించును. దీనిని యిట్లు వర్ణింతురు. అంధుడు ముత్యమునకు రంధ్రము జేసెను. వ్రేళ్లులేని వాడు దీని గుండా దారము గుచ్చెను, మెడ లేనివాడు దానిని ధరించెను. జిహ్వలేని వాడు దానిని ప్రశంసించెను.

**15. విశ్వచైతన్య సమాధి :-** ఈ సమాధి సాధకుని జీవితమునకు సమగ్రమైన వివేచనను కలిగించును. ఈ చైతన్యానుభూతిలో యోగి ప్రపంచానుభూతిలో అసమగ్రమైన శక్తిగాని జడ పదార్థముగాని ఏదిలేదని సర్వత్ర జ్ఞానపూర్ణమని గ్రహించును. ఇందులో యోగి విశ్వవ్యాప్తమై విశ్వమే తానగును. దివ్య దృష్టిని పొంది అవర్ణనీయమైన అతీతమైన ఆనందమును పొందును.

# 3. జీవ పరమాత్మైక్యము

### ఆత్మకు జీవత్వమెట్లు వచ్చెను...

**నీవు స్వత :** ఆత్మ స్వరూపుడనని తెలిసి కనుబడెడు పదార్థములన్నియు ఆత్మేయని భావించినచో జీవాత్మైక్యము తానే యగును. ఆత్మ యందుండెడు భేదము యుపాధి కృతమని దెలిసినపుడు నిజసమాధియందు ఆత్మ తత్వైక్యమగును. ఆత్మభేదము కల్పనామాత్రమైనది. ఆత్మానాత్మ విచారము వలన పరమానందమును బొందుదువు. మొదట నీవే పరబ్రహ్మముగా నుండి భ్రమవలన ఆత్మయందు జీవత్వమును కల్పించితిని. భ్రమ విడిచిన నీవే ఆత్మవు. ఒక ఆత్మ



యుపాది వశమున యిద్దరుగా కనబడి మాయాపాశ బంధితమై యున్నది. విచారించిన తానొక్కడేయున్నాడు. చీకటిలో నడిచే మానవుడు త్రాడును చూచి సర్పమని భావించి భయమునొంది తిరిగి దాని సమీపమునకు బోయి విచారింప నిది సర్పము కాదు త్రాడేయని తెలియునట్లు ఆత్మయందు జీవత్వ భ్రమయున్నది. కుమ్మరి మట్టితో అనేక పాత్రలు జేసి వాటికి ఇది కుండ, ముంత, దుత్త, మూత, గురిగి, గూన యని అనేక పేర్లు పెట్టినను వస్తుత: అదంతయు మట్టియే కాని వేరులేదు. అదే రీతి ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. ఒక త్రోవ వెంబడి నడిచెడి వ్యక్తి ప్రకాశించెడి శుక్తికను చూచి వెండియని భావించి సమీపమునకు బోయి విచారించి చూడగా శుక్తియే (ముత్యము) యగునట్లు ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. బంగారముతో రకరకాల ఆభరణములు చేసి వాటికి వివిధ నామములు పెట్టినను, విచారించి సర్వము బంగారమే అయినట్లు ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. కలహించుచుండెడి బంధు ద్వయులకు మీ యొక్క దాయాది మరణించెనని చెప్పిన తక్షణమే వారు కలహమును విడిచి తాము సూతకులని తెలిసియుందురు మరియు విచారించగా అది యబద్ధమైన తాము శుద్ధులమని భావించునట్లు ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. వడ్లవాడు కట్టెతో రకరకాల చిత్రములను జేసి వాటికి ఏనుగు, గుఱ్ఱము, ఎద్దు మొదలైన నామములపెట్టినను విచారించినపుడు అవి యన్నియు కట్టెవే యగునట్లు ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. కమ్మరివాడు ఇనుము నందు సూది, దబ్బుడం, కత్తెర, కొడవలి మొదలగు వస్తువులను జేసినను విచారము వలన అవి యన్నియు ఇనుమగునట్లు ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది.

చీకటి యందు బోయెడి పురుషుడు స్థాణువును (కదలని ఆకారము) జూచి చోరుడని భయము జెంది సమీపమునకు బోయి విచారించిన నిజము దెలియునట్లు ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. జలమునందు, అలలు, నురుగులు, బుగ్గలు కనబడునట్లు ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. రైలులో కూర్చుండి ప్రయాణము జేయునపుడు ఇరువైపుల నుండే చెట్లు వెంటవచ్చునట్లు కనబడురీతి ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. పచ్చకామెర్ల రోగికి సర్వపదార్థములు పచ్చవర్ణమై కనబడునట్లు ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. పిత్తరోగికి జగత్తె తిరుగునట్లు ఆత్మయందు జీవత్వమున్నది. బాలురు హస్తమున కొరివి కట్టెను పట్టి త్రిప్పిన చక్రాకారమగునట్లు, దూరమున నున్న ఘనమైన పర్వతము చిన్నదిగా

కనబడునట్లు సూక్ష్మముగా వ్రాసిన యక్షరములు భూతద్దము వలన గొప్పవై కనబడునట్లు, ఎండమావులున్న స్థలమున భ్రాంతి కలుగురీతి, అగ్ని వలన వెడలిన కణములును రత్నములని భావించునట్లు, పతక మందు చేర్చబడిన రత్నమును జూచి యగ్ని కణమని తెలియునట్లు. ఒక వ్యక్తి తనయూరి పశ్చిమ దిశకు వెడలి ఆయూరి పూర్వదిక్కే పశ్చిమమని తెలియునట్లు, సూర్యరశ్మియందు పదునైన శస్త్రమును బట్టిన దాని ప్రకాశమును జూచి యగ్నియని భావించినట్లు, అద్దములో తన ప్రతిబింబమును జూచి మరియొకడున్నాడని భావించునట్లు, వెలుగున తన నీడను జూచి భూతమని భీతి బొందునట్లు, బురదయందు బడిన యెరుపు రాతిని జూచి కనకమని భావించునట్లు, ఆత్మయందు జీవత్వభ్రాంతి యున్నది. కనబడెడి పదార్థములన్నియు అబద్ధమని నమ్ముము. ఇవన్నియు భ్రమవలన గోచరించుచున్నవి.

గోదుమల వలన బహువిధముల భక్ష్యపదార్థములు యగునట్లు బ్రహ్మము వలననే ఇవి యన్నియు జనించుచున్నవి. సర్వము బ్రహ్మమయమై యున్నది. ఒక అగ్ని కణము వలన వెదురు వనము కాలునపుడు చిట పట శబ్దమును, అగ్నియు, ధూమము, కణములు మొదలైనవి కనబడునట్లు ఆత్మయే రాయి, మన్ను మొదలైన జగద్రూపముతో కనబడుచున్నాడు. పాలే పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి అగునట్లు బ్రహ్మమే సర్వనామ రూపమైనదని తెలియుము.

గణిత శాస్త్ర మందు ఒకటవ సంఖ్య వలన కోట్లాది సంఖ్యలెట్లు వృద్ధియగునో అట్లే బ్రహ్మము, సకల పదార్థమై యున్నది. ఒక దీపము వలన యనేక దీపములు కలుగునట్లు ఒక బ్రహ్మమే బ్రహ్మాండ రూపమైనది. ఓంకార రూపమగు యొక అక్షరము వలన అన్ని భాషల యక్షరములు కలిగినట్లు, చెరుకు వలన బెల్లము, చక్కెర మొదలైనవి కలుగునట్లు ఒకటిగానుండెడు మేఘము వలన మెరుపు, యురుము, పిడుగు, వర్షము మొదలైనవి యన్నియు కలుగునట్లు, ఒకటె మగ్గము వలన చీరలు, పంచెలు, వస్త్రము మొదలగునవి వచ్చునట్లు, వృక్షము యొకటే యుండి కొమ్మలు, వేర్లు, ఆకులు, పూవులు, కాయలు, పండ్లు మొదలైనని వేరై కనడునట్లు అది పరవస్తువు ఒక్కటియే, సుర, నర, క్రిమి, కీటక, ఖగ, పర్వత, సాగర, తరు, లతాది నానావిధ జగద్రూపముతో కనబడుచున్నది మరియు కొన్ని జలపూరిత ఘటములందు ఒకటైన చంద్రబింబము అన్ని కుంభములందును యెట్లు కనబడునో యదేరీతిగా ఆత్మ సర్వపదార్థము లందును



వ్యాపించి యున్నాడు. ఒకటే జ్యోతి గోడ యందుంచిన అనేక దర్పణము లందు అనేక జ్యోతులుగా కనబడునట్లు ఆత్మ సకల దేహములందును వ్యాపించి యున్నాడు. గోడ మీద యందుంచిన దీపము లోపల వెలుపల ప్రకాశించునట్లు ఆత్మ స్వరూపము సకల బ్రహ్మాండముల యొక్క అంతర్భాగము లందు వ్యాపించి ప్రకాశించుచున్నది. ఈ ప్రకారముగా ఆత్మ మాయోపాధి వలన కొన్ని విధములతో కనబడుచుండగా, నేను జీవుడననుట యుపాది కల్పితమనియే తెలియుము. వస్తుత: నీవే పరమాత్ముడవు. పరవస్తువెచ్చట యున్నదనేది శంక కళంకమును విడువుము. ఆత్మ సర్వవ్యాపకుడు. ఆత్మలేని పదార్థమే లేదు. ఆత్మానాత్మ విచారము వలన దృశ్యపదార్థములన్నియు నణగి నీవే పరమాత్మయని సిద్ధమగుచున్నది. తొత్తుయొక్క స్తన్యపానము జేసి పెరిగిన రాజ పుత్రుడు తాను దాసీ పుత్రుడు గాడు, రాజ పుత్రుండని చెప్పిన వాడు మొదటి భావనను విడిచి రాజ పుత్రుడనని తెలియునట్లు, మాయోపాది వలన ఆత్మ జీవుండని భావించినను, సద్గురువుల యొక్క కృపవలన తన యదార్థ స్వరూపమును తెలియుచున్నాడు. కుక్క యొక్క స్తన్యపానము చేసిన పులి కుక్క యగునా. అదేరీతిగా అజ్ఞానము వలన భ్రాంతి బొంది తాను జీవుడనునపుడు సద్గురువు వీని సంశయమును పొగొట్టి యదార్థ స్వరూపమును జూపును. భ్రమరము రెండవ కీటకమును తనరీతిగా నేట్లు చేసికొనుచున్నదో అట్లే పరబ్రహ్మ ధ్యానము తన వలెనే జేసికొనుచున్నది. ఈ కారణమున పూర్వమందు పుణ్యపురుషులు, ఋషులు, సదా జ్ఞానమును బొంది తామే బ్రహ్మమని దెలిసి సంసారపాశమును హరించి పరమానందముతో నుండిరి. వారెవ్వరనగా నారదుడు, వసిష్ఠుడు, అత్రి, సనకసనందనాదులు, రోమశుడు, దుర్వాసుడు, తృణబిందువు, మార్కండేయుడు, అగస్త్యుడు, కర్దముడు, కపిలుడు, నందికేశ్వరుడు, యాజ్ఞవాల్క్యుడు, మరీచి, సింధురుడు, దత్తాత్రేయుడు, శబరి, గౌతముడు, కణ్వుడు, పరాశరుడు, బృహస్పతి, శుక్రుడు, పులస్త్యుడు మొదలైన వారందరు బ్రహ్మమే తామని చింతించి, ఆ పరబ్రహ్మ రూపములైరి. కనుక మీరును ఆ పరబ్రహ్మమును జింతించి బ్రహ్మమే యగుము.

మాయను దూరీకరించి ఉపాదిని త్రోసి ఆత్మానాత్మ విచారము వలన జీవుడే పరమాత్మయని భావించండి. ఇదియే సద్గురువు యొక్క సదుపదేశము.

❊❊❊❊

**పండుగల సందర్భంగా సంబంధిత దేవతలను ఆ దేవతల**

**1. భీజమంత్రం,**

**2. గాయత్రి మంత్రం,**

**3. మహామంత్రంలను పఠిస్తూ....**

**ప్రతి మూడు మంత్రములకు ఒక పుష్పాన్ని వేస్తూ 108 పుష్పాలతో**

**పూజించుట వలన మనకు త్రికరణ శుద్ధి లభిస్తుంది.**

**దేవతల త్రి మంత్రాల వివరాలు క్రింద పేర్కొనబడినాయి.**

**1. ఉగాది పర్వదినము ఆరాధ్యదైవము (కాళిమాత) చైత్ర శుద్ధ పాడ్యమి**

**బీజమంత్రము :** ఓం శ్రీ కాళికాయాయి నమ:

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం కాళికాయాయిచ విద్మహే । స్మశాన వాసిన్యాయిధీమహి । తన్నో అఘోర ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ చండీ సప్తశతీ ప్రథమ చరిత్రస్య । బ్రహ్మఋషి: గాయత్రీ చంద: । శ్రీ మహాకాళీ దేవతా । క్రీం బీజం । అగ్నిస్సత్వం । ధర్మార్ధే జపే వినియోగ: ।

**2. శ్రీరాముని పూజ (శ్రీరామ నవమి) చైత్ర శుద్ధ నవమి**

**బీజ మంత్రము :** ఓం శ్రీరామ శరణం మమః

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం దశరథాయ విద్మహే । సీతా వల్లభాయ ధీమహి । తన్నో రామ ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ రామచంద్ర అష్టాక్షర మహా మంత్రస్య, బ్రహ్మఋషి, గాయత్రి చంద:, శ్రీం బీజం, మనస్ శక్తి:, శ్రీరామేతి కీలకం, మమాభీష్ట ప్రీత్యర్థే జపే వినియోగ:॥



**3. శ్రీ ఆంజనేయ పూజ ( శ్రీ హనుమాన్ జయంతి) చైత్ర శుద్ధ పౌర్ణమి**

**బీజ మంత్రము :** ఓం శ్రీ హనుమతే నమ:

**గాయత్రీ మంత్రము :** ఓం ఆంజనేయాయ విద్మహే । వాయుపుత్రాయ ధీమహి । తన్నో హనుమాన్ ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ స్వప్నాంజనేయ మహా మంత్రస్య । బహ్మఋషి, గాయత్రి చంద: । ఓం బీజం, స్వాహా శక్తి: । హ్రీం కీలకం మమస్వప్న శ్రీ హనుమద్దేవతా ప్రసాదేన । కాలత్రయ భూత భవిష్యత్ వర్తమానేన సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగ: ॥

**4. శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి గారి ఆరాధన (వైశాఖ శుద్ధ దశమి)**

**భీజమంత్రము :** ఓం హ్రీం క్లీం శ్రీం శివాయ బ్రహ్మణే నమ: ॥

**గాయత్రీ మంత్రము :** ఓం వీర నారాయణాయ విద్మహే । విరాట్ పురుషాయ ధీమహి। తన్నో వీరబ్రహ్మ ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ స్తోత్ర మహామంత్రస్య। సిద్ధయోగీశ్వర ఋషి: పంక్తిచ్ఛంద: ॥ పరంజ్యోతి స్వరూపిణి । ఓం బీజం హ్రీం శక్తి: । హ్రూం కీలకం । మమ ధర్మార్థ ఐశ్వర్య కామ మోక్ష । పంచవిధ ఫలపురుషార్థ ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః ॥

**5. గురుపూజార్చన (గురు పౌర్ణమి) ఆషాఢ పౌర్ణమి**

**బీజ మంత్రము :** ఓం గురుదేవాయ నమ:

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం గురుదేవాయ విద్మహే । పరబ్రహ్మణే ధీమహి । తన్నో గురు ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ గురు తారక మహామంత్రస్య । పరబ్రహ్మఋషి, గాయత్రి చంద: । శ్రీ గురు పరమాత్మ దేవతా, హం భీజం స:శక్తి: । సోహం కీలకం మమశ్రీ గురుకృపా ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగ:॥

6. **శ్రీ వినాయక పూజ (బాద్రపద శుద్ధ చవితి)**

**బీజ మంత్రము :** ఓం శ్రీ గణేషాయ నమ: ।

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం ఏకదంతాయ విద్మహే । వక్రతుండాయ ధీమహి తన్నో దంతి ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ మహాగణపతి మహామంత్రస్య ।
దుర్వాసఋషి: । అనుష్టుప్ చన్ద:।
గణపతిర్దేవతా । గం బీజం। హ్రీం శక్తి:। స్వాహ
కీలకమ్। సర్వాభీష్ట సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగ:।

7. **మహాలక్ష్మీపూజ (దీపావళి) (ఆశ్వయుజ అమావాస్య)**

**బీజ మంత్రము :** ఓం మహాలక్ష్మీ ఆయి నమః

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం మహాదేవి ఆయిచ విద్మహే । విష్ణు పత్ని ఆయిచ ధీమహి । తన్నో లక్ష్మీ ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ మహాలక్ష్మీ మహా మంత్రస్య । ఆగస్త్యఋషి, జగతి చంద: । శ్రీం బీజం, శ్రీమహాలక్ష్మీ దేవతా । క్లీం శక్తి: బ్లూం కీలకం । శ్రీ మహాలక్ష్మీ ప్రీత్యర్థే । శ్రీ మహాలక్ష్మీ ప్రసాద సిద్యర్థే జపే వినియోగ: ॥

8. **నాగదేవత పూజ (కార్తీక శుద్ధ చవితి)**

**నాగదేవతా మూల మంత్రము**

ఓం హ్రీం క్లీం ఈశ్వరీ జగన్మాత నాగదేవీ నమ: ।

**నాగరాజు ధ్యాన శ్లోకం**

ఓం నమస్తే దేవదేవేశ నమస్తే ధరణీధర ।
నమస్తే సర్వ నాగేంద్ర ఆదిశేష నమస్తుతే ॥

**నాగరాజు ప్రార్థన**

అనంతం, వాసుకి, శేషం, పద్మనాభం, కంబలం,
శంఖపాంచాలం, ధృతరాష్ట్రకం, తక్షకం, కాళీయాం,
తథా ఏతాని నవనామాని నాగాంచ మహాత్మాణం



9. **శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య పూజా (మార్గశిర శుద్ధ షష్ఠి)**

**భీజమంత్రము :** ఓం సుబ్రహ్మణ్య స్వామియే నమ: ।

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం షణ్ముఖాయ విద్మహే। మహసేనాయ ధీమహి। తన్నో: షష్ఠి ప్రచోదయాత్ ॥

**మహమంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ సుబ్రహ్మణ్య మహమంత్రస్య అగస్త్య భగవాన్ ఋషి: । అనుష్టుప్ ఛంద: । శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యో దేవతా । సాం బీజం । ఓం శక్తి: । శరవణ భవాయేతి కీలకం శత్రునిఘాదన ద్వారా సకల శ్రేయోభివృద్యర్థే జపే వినియోగ: ॥

10. **దత్తాత్రేయార్చన (మార్గశిర పౌర్ణమి)**

**భీజమంత్రము :** ఓం ద్రాం దత్తాయనమ: ।

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం దత్తాత్రేయ విద్మహే । అత్రిపుత్రాయ ధీమహి। తన్నో దత్త ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్య శ్రీ దత్తాత్రేయ మహా మంత్రస్య । సదాశివ ఋషి, అనుష్టుప్ చంద:। దత్తాత్రేయా దేవత, ద్రాం బీజం, నమ: ఇతి శక్తి। దత్తాత్రేయాయేతి కీలకం జపే వినియోగ: ॥

11. **సూర్యదేవార్చన (పుష్య శుద్ధ తదియ)**

**భీజమంత్రము :** ఓం ఆదిత్యాయ నమ: ।

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం ప్రభాకరాయ విద్మహే। దివాకరాయ ధీమహి। తన్నో సూర్య ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ భగవదాదిత్య స్తోత్రమహా మంత్రస్య, అగస్త్యఋషి, అనుష్టుప్ చంద: । సూర్యనారాయణో దేవతా। సూం బీజం యం శక్తి: । మం కీలకం । ఆదిత్య ప్రసాద సిద్యర్థే జపే వినియోగ: ॥

**12.** త్రిమంత్రయుక్త శివార్చన (మాఘ చతుర్థి)

**భీజమంత్రము :** ఓం నమ: శివాయ ।

**గాయత్రి :** ఓం తత్పురుషాయ విద్మహే । మహాదేవాయ ధీమహి । తన్నో రుద్ర ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ శివపంచాక్షరీ మహా మంత్రస్య। వామదేవో ఋషి:। పంక్తి: చంద:। ఈశానో వామదేవో దేవతా। ఓం బీజం। నమ:శక్తి:। శివాయతి కీలకం। జపే వినియోగ: ॥

**13.** శ్రీ వీరభద్రస్వామి వారి అర్చన (ఫాల్గుణ బహుళ పంచమి)

**భీజమంత్రము :** ఓం శ్రీ వీరభద్రాయ నమ: ।

**గాయత్రి :** ఓం తత్పురుషాయ విద్మహే । అహంకార నిర్మూలనాయ ధీమహి । తన్నో వీరభద్ర ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రమ్ :** ఓం అస్యశ్రీ వీరభద్ర మహా మంత్రస్య । వాసుదేవఋషి, పంక్తిచ్ఛంద: । శ్రీ వీరభద్రేశ్వరో దేవతా । ఖేం భీజం, ఫట్ శక్తి స్వాహేతి కీలకం । శ్రీ వీరభద్రేశ్వర ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే, జపేవినియోగ: ॥

**14.** శ్రీ శనైశ్చర పూజ (శని త్రయోదశి)

శ్లో॥ ఆదిత్యాయచ సోమాయ మంగళాయ బుధాయచ ।
గురు శుక్ర శనిభ్యశ్చ రాహవే కేతవే నమ: ॥

**భీజమంత్రము :** ఓం ఖ్రాం శనైశ్చరాయనమ: ।

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం శనైశ్చరాయ విద్మహే । యమాగ్రజాయ ధీమహి । తన్నో మన్ద ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ శనైశ్చరస్తోత్ర మహా మంత్రస్య । కశ్యప ఋషి: । అనుష్టుప్ చంద: । శం భీజం, సం శక్తి । మం కీలకం । మమ సకల పీడా పరిహారార్థే, జపే వినియోగః ॥

****



# దివ్యజీవన విజ్ఞానము ఆధ్యాత్మిక గ్రంధము ప్రచురణము కొరకు ఆర్థిక సహాయము అందించినవారి వివరములు

| | | |
|---|---|---|
| 1) | **శ్రీ శివరాం సింగ్,** రిటైర్డ్ డిప్యూటి తహసిల్దారు, సంగారెడ్డి | రూ॥ 15,000/- |
| 2) | **శ్రీ మాదాసు పెంటయ్య,** ప్రసిడెంట్, ఈశ్వరమార్కండేయ దేవస్థానము. సదాశివపేట | రూ॥ 11,151/- |
| 3) | **శ్రీ మెదక్ శ్రీనివాస్ చారి,** జూవెల్లరీ షాప్, సదాశివపేట | రూ॥ 11,111/- |
| 4) | **శ్రీ చంద్రిక రవిందర్,** పేయింట్స్ మర్చెంట్ | రూ॥ 11,111/- |
| 5) | **శ్రీ పెద్దోటి క్రిష్ణ గౌడ్,** ఎస్.ఏ, అడల్ట్ ఎడ్యుకేషన్, సంగారెడ్డి. | రూ॥ 11,000/- |
| 6) | **శ్రీ మాదాసు అడివయ్య,** ఆయుర్వేద వైద్యులు, సదాశివపేట. | రూ॥ 11,000/- |
| 7) | **శ్రీ వడ్ల వీరన్న,** రిటైర్డ్ ఎం.ఆర్.ఓ, సదాశివపేట | రూ॥ 10,000/- |
| 8) | **శ్రీ గడీల లక్ష్మీనారాయణ,** రిటైర్డ్ ఇంజనీర్, సదాశివపేట | రూ॥ 10,000/- |
| 9) | **శ్రీ పాశుకంటి మల్లేశం,** రిటైర్డ్ హెడ్‌మాస్టర్, సదాశివపేట | రూ॥ 10,000/- |
| 10) | **శ్రీ సింగెడి విఠల్‌రెడ్డి** రిటైర్డ్ హెడ్‌మాస్టర్, మోమిన్‌పేట | రూ॥ 8,000/- |
| 11) | **శ్రీ నందికంది అశోక్‌గౌడ్,** మాజీ మండల ప్రెసిడెంట్, నందికంది | రూ॥ 5,000/- |
| 12) | **శ్రీ వి.జి. పరమేశ్వర్,** టి.జి.ఎస్.పి.డి.సి.ఎల్, సదాశివపేట | రూ॥ 5,000/- |
| 13) | **శ్రీ పరిగి గోపాల్,** తెలుగు పండిట్, సదాశివపేట | రూ॥ 4,000/- |
| 14) | **శ్రీ గున్నాల సంజీవి,** సదాశివపేట | రూ॥ 4,000/- |
| 15) | **శ్రీ కొత్తకొండ దుర్గయ్య,** వ్యాపారి, సదాశివపేట | రూ॥ 3,000/- |
| 16) | **శ్రీ నాగారం పెంటయ్య,** సదాశివపేట | రూ॥ 3,000/- |
| 17) | **శ్రీ మేకల నర్సింలు,** టి.జి.ఎస్.పి.డి.సి.ఎల్, సదాశివపేట | రూ॥ 2,000/- |
| 18) | **శ్రీ జగదీశ్వర్ పంతులు,** సదాశివపేట | రూ॥ 1,000/- |

**12. త్రిమంత్రయుక్త శివార్చన (మాఘ చతుర్థి)**

**భీజమంత్రము :** ఓం నమ: శివాయ ।

**గాయత్రి :** ఓం తత్పురుషాయ విద్మహే । మహాదేవాయ ధీమహి । తన్నో రుద్ర ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ శివపంచాక్షరీ మహా మంత్రస్య। వామదేవో ఋషి:। పంక్తి: చంద:। ఈశానో వామదేవో దేవతా। ఓం బీజం। నమ:శక్తి:। శివాయతి కీలకం। జపే వినియోగ: ॥

**13. శ్రీ వీరభద్రస్వామి వారి అర్చన (ఫాల్గుణ బహుళ పంచమి)**

**భీజమంత్రము :** ఓం శ్రీ వీరభద్రాయ నమ: ।

**గాయత్రి :** ఓం తత్పురుషాయ విద్మహే । అహంకార నిర్మూలనాయ ధీమహి । తన్నో వీరభద్ర ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రమ్ :** ఓం అస్యశ్రీ వీరభద్ర మహా మంత్రస్య । వాసుదేవఋషి, పంక్తిచ్చంద: । శ్రీ వీరభద్రేశ్వరో దేవతా । ఖేం భీజం, ఫట్ శక్తి స్వాహేతి కీలకం । శ్రీ వీరభద్రేశ్వర ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే, జపేవినియోగ: ॥

**14. శ్రీ శనైశ్చర పూజ (శని త్రయోదశి)**

శ్లో॥ ఆదిత్యాయచ సోమాయ మంగళాయ బుధాయచ ।
గురు శుక్ర శనిభ్యశ్చ రాహవే కేతవే నమ: ॥

**భీజమంత్రము :** ఓం క్రాం శనైశ్చరాయనమ: ।

**గాయత్రి మంత్రము :** ఓం శనైశ్చరాయ విద్మహే । యమాగ్రజాయ ధీమహి । తన్నో మన్ద ప్రచోదయాత్ ॥

**మహామంత్రము :** ఓం అస్యశ్రీ శనైశ్చరస్తోత్ర మహా మంత్రస్య । కశ్యప ఋషి: । అనుష్టుప్ చంద: । శం భీజం, సం శక్తి । మం కీలకం । మమ సకల పీడా పరిహారార్థే, జపే వినియోగః ॥

****



# దివ్యజీవన విజ్ఞానము ఆధ్యాత్మిక గ్రంథము ప్రచురణము కొరకు ఆర్థిక సహాయము అందించినవారి వివరములు

1) **శ్రీ శివరాం సింగ్,** రిటైర్డ్ డిప్యూటి తహసిల్‌దారు, సంగారెడ్డి — రూ॥ 15,000/-
2) **శ్రీ మాదాసు పెంటయ్య,** ప్రసిడెంట్, ఈశ్వరమార్కండేయ దేవస్థానము. సదాశివపేట — రూ॥ 11,151/-
3) **శ్రీ మెదక్ శ్రీనివాస్ చారి,** జువెల్లరీ షాప్, సదాశివపేట — రూ॥ 11,111/-
4) **శ్రీ చంద్రిక రవిందర్,** పేయింట్స్ మర్చెంట్ — రూ॥ 11,111/-
5) **శ్రీ పెద్దోటి క్రిష్ణ గౌడ్,** ఎస్.ఏ, అడల్ట్ ఎద్యుకేషన్, సంగారెడ్డి. — రూ॥ 11,000/-
6) **శ్రీ మాదాసు అడివయ్య,** ఆయుర్వేద వైద్యులు, సదాశివపేట. — రూ॥ 11,000/-
7) **శ్రీ వడ్ల వీరన్న,** రిటైర్డ్ ఎం.ఆర్.ఓ, సదాశివపేట — రూ॥ 10,000/-
8) **శ్రీ గడీల లక్ష్మీనారాయణ,** రిటైర్డ్ ఇంజనీర్, సదాశివపేట — రూ॥ 10,000/-
9) **శ్రీ పాశుకంటి మల్లేశం,** రిటైర్డ్ హెడ్‌మాస్టర్, సదాశివపేట — రూ॥ 10,000/-
10) **శ్రీ సింగెడి విఠల్‌రెడ్డి** రిటైర్డ్ హెడ్‌మాస్టర్, మోమిన్‌పేట — రూ॥ 8,000/-
11) **శ్రీ నందికంది అశోక్‌గౌడ్,** మాజీ మండల ప్రెసిడెంట్, నందికంది — రూ॥ 5,000/-
12) **శ్రీ వి.జి. పరమేశ్వర్,** టి.జి.ఎస్.పి.డి.సి.ఎల్, సదాశివపేట — రూ॥ 5,000/-
13) **శ్రీ పరిగి గోపాల్,** తెలుగు పండిట్, సదాశివపేట — రూ॥ 4,000/-
14) **శ్రీ గున్నాల సంజీవి,** సదాశివపేట — రూ॥ 4,000/-
15) **శ్రీ కొత్తకొండ దుర్గయ్య,** వ్యాపారి, సదాశివపేట — రూ॥ 3,000/-
16) **శ్రీ నాగారం పెంటయ్య,** సదాశివపేట — రూ॥ 3,000/-
17) **శ్రీ మేకల నర్సింలు,** టి.జి.ఎస్.పి.డి.సి.ఎల్, సదాశివపేట — రూ॥ 2,000/-
18) **శ్రీ జగదీశ్వర్ పంతులు,** సదాశివపేట — రూ॥ 1,000/-